



Uma terapia para
a sua vitalidade e
o seu bem-estar

reflexologia

a saúde na ponta dos seus dedos

BARBARA e KEVIN KUNZ

reflexologia

a saúde na ponta dos seus dedos

A REFLEXOLOGIA é uma técnica que consiste na pressão em pontos reflexos específicos nas mãos e nos pés com o fim de estimular os poderes curativos do corpo. Este livro ensina sequências de massagens às mãos e aos pés que irão melhorar a sua saúde e reduzir o seu *stress*.



ORIENTAÇÃO ESPECIALIZADA de Barbara e Kevin Kunz, dois dos mais respeitados e experientes reflexologistas.

IMAGENS ELUCIDATIVAS de sequências completas de massagens às mãos e aos pés mostram de modo claro quais os pontos reflexos a pressionar e que técnicas usar.

SEQUÊNCIAS DETALHADAS tratam problemas de saúde comuns e algumas podem ser feitas em casa ou no trabalho como parte de uma rotina.



DORLING KINDERSLEY - CIVILIZAÇÃO, EDITORES, L^{DA}

Avenida Dr. Antunes Queirós, 445, 4100-080 Porto - Tel. 228164237

ISBN 978-989-550-123-6



9 789895 501236



UM LIVRO DORLING KINDERSLEY
UMA EMPRESA DO GRUPO PENGUIN

Directora: Shannon Beatty Designer: Mark Cavanagh
Directora Principal: Penny Warren Directora Artística Principal: Margherita Gianni
Directora Executiva: Stephanie Farrow Directora Artística Executiva: Mabel Chan
Designer DTP: Sonia Charbonnier Directora Principal de Edição: Mary-Clare Jerram
Directora Artística: Carole Ash Controladora de Produção: Louise Daly


Titulo Original: *Reflexology*
Tradução: Maria José Barbosa

Copyright © 2003 Dorling Kindersley Limited, Londres
Copyright do texto © 2003 Barbara e Kevin Kunz
Copyright da edição portuguesa
© 2003 Dorling Kindersley — Civilização, Editores, Lda

Todos os direitos reservados

Fotocomposição e paginação electrónicas efectuadas por
Companhia Editora do Minho, S. A., Barcelos
Reproduzido por Colourscan, Singapura
Impresso e encadernado em Setembro de 2003
3.ª reimpressão por Star Standard, Singapura,
em Janeiro de 2008

Serviço de Vendas
Rua Alberto Aires de Gouveia, 27
4050-023 Porto
Tel: 226 154 737

 editions@dkcivilizacao.pt

ISBN 978-989-550-123-6



SUMÁRIO

6 Introdução

8 Princípios da reflexologia

A história da reflexologia 10 • Como funciona a reflexologia: pés 14 • Mapas de reflexologia: pés 16
Mapas de reflexologia: mãos 20

24 Benefícios da reflexologia

Porque usam as pessoas a reflexologia 26 • Reflexologia para todos 28 • Investigação sobre a reflexologia 31
• A reflexologia nos cuidados médicos 32 • Histórias de sucesso 34 • Visitar um reflexologista 36

38 Cuidando das mãos e dos pés

Anatomia dos pés e das mãos 40 • Pés e mãos: cuidados essenciais 42 • Vias de saúde 46
• Instrumentos de auto-ajuda 50 • Exercícios de relaxamento 52

56 Dar uma sessão de reflexologia

Preparar-se para uma sessão de reflexologia 58 • Técnicas 62 • Carícias para os pés 68 • Sequência completa de reflexologia nos pés 74 • Carícias para as mãos 98
• Sequência completa de reflexologia nas mãos 102
• Pessoas com necessidades específicas 118 • Auto-ajuda para os pés 124 • Auto-ajuda para as mãos 126

130 Reflexologia em problemas de saúde

Usar a reflexologia para problemas de saúde 132
• Obstipação 134 • Dores de cabeça 136 • Dores nas costas e no pescoço 138 • Dor 140 • Artrite e reumatismo 142 • Outros problemas de saúde 144

154 Encontrar um terapeuta

154 Contactos

155 Sítios na internet e outras leituras

156 Índice remissivo

160 Agradecimentos



INTRODUÇÃO

Após 27 anos como reflexólogos profissionais, autores e professores, podemos — e fá-lo-emos neste livro — falar-lhe da história e da teoria da reflexologia, dos seus benefícios e investigação, das técnicas e dos esquemas e das abordagens de problemas de saúde. Nesta introdução, contudo, gostaríamos de explicar a razão de a reflexologia ser tão importante.

Constatámos sempre que a motivação para trabalhar com a reflexologia é, para muita gente, pessoal. O desejo de ajudar os outros está profundamente enraizado nos princípios e na prática da reflexologia. Uma vez perguntámos aos reflexólogos porque tinham escolhido esta via. A resposta de terapeutas de 11 países diferentes foi 100 por cento unânime — para ajudar as pessoas.

Como observou Barbara Dobbs no seu estudo precursor, "Alternative Health Approaches", publicado em *Nursing Mirror* (vol. 160, nº 9, 27 de Fevereiro de

1985): "O nosso objectivo ao usar a reflexologia com estes doentes [de cancro] era aliviar-lhes a dor, mas cedo verificámos o efeito benéfico da reflexologia sobre o moral dos pacientes e das suas famílias. Estava a fazer-se algo por eles. Os pacientes sentiam-se menos abandonados e as famílias ficavam satisfeitas por verem que existia algo indolor que podia ajudar o seu parente. Em três situações, ensinámos um parente a usar a reflexologia e o benefício parece ter sido tão importante para ele como para o paciente... Os comentários dos pacientes acerca da reflexologia parecem mostrar que esta pode ser uma forma de eles sentirem este apoio e de terem perto deles alguém que os ajuda nos seus últimos dias. O familiar sentia que estava a contribuir para o bem-estar de um ente querido. O paciente sentia um apoio visível por parte de um familiar."



A mãe de uma criança parcialmente cega devido a um acidente ajudou-nos a conhecer a reflexologia. Depois de ter usado a reflexologia para dominar a sua artrite, usou as suas capacidades para ajudar o olho cego da criança a focar melhor. Outra amiga nossa tinha uma filha que os médicos recomendavam que fosse institucionalizada, pois achavam que nunca recuperaria de um acidente de viação o suficiente para poder viver de forma autónoma. Contudo, após o trabalho de reflexologia da mãe, a filha retomou o seu trabalho como professora.

Noutro caso, um professor reformado começou por frequentar a nossa aula de reflexologia para melhorar a mobilidade das suas mãos artríticas. Contudo, o seu objectivo último era ser capaz de aplicar as técnicas de reflexologia à esposa. Quando a conhecemos, tornou-se claro porque estava tão interessado em ajudá-la – um acidente vascular cerebral deixara-a inválida e ele queria

mostrar-lhe que gostava dela, além de melhorar o seu estado.

Pode a reflexologia ajudá-lo a ajudar um ente querido? Quando ler este livro e aprender a aplicar técnicas de reflexologia, verá como ela pode ajudá-lo a melhorar a sua própria saúde bem como a de um ente querido. Manter-se a si próprio saudável é benéfico para os outros. Como o professor reformado, ao aplicar o trabalho de reflexologia a outra pessoa, receberá o benefício de saber que estendeu a mão para ajudar.

Barbara K. Kunz
Kevin M. Kunz

PRINCÍPIOS DA REFLEXOLOGIA

A reflexologia é a prática de aplicar pressão a pontos específicos nos pés e nas mãos para influenciar a saúde das partes do corpo correspondentes.

“Sensores de pressão” nas mãos e nos pés ligam-se a diferentes partes do corpo e, quando as técnicas de reflexologia estimulam esses sensores, são enviadas pelo corpo ondas de relaxamento. Nesta secção resumimos os princípios e a história da reflexologia e explicamos como ela é usada para ajudar a saúde e estimular o relaxamento, prevenir a doença, reduzir a dor e melhorar a qualidade de vida.

HISTÓRIA DA REFLEXOLOGIA

A reflexologia moderna tem as suas origens no século XIX e tornou-se plenamente desenvolvida nos anos 30, quando Eunice Ingham e outros criaram mapas de zonas reflexas para as mãos e os pés. Contudo, provas arqueológicas sugerem que aplicar pressão às mãos e aos pés é uma tradição antiga. Pictogramas egípcios de 2330 a.C., por exemplo, retratam trabalho sobre os pés e as mãos.

Apesar de a terminologia exacta e dos princípios usados não estarem registados ou se terem perdido no decurso da história, artefactos arqueológicos mostram que a intenção clara de alguns curandeiros das sociedades antigas era melhorar a saúde e prevenir a doença aplicando pressão aos pés e às mãos.

ANTIGO EGITO

Artefactos descobertos no Egito dão-nos as provas mais claras de trabalho sobre os pés na Antiguidade. Assim, à entrada do Túmulo do Médico Ankhmahor em Saqqara está um pictograma de 2330 a.C. retratando trabalho sobre os pés e as mãos. A localização proeminente de um pictograma num túmulo denota actividades associadas ao

Artefactos mostram que no Antigo Egito a massagem nos pés era uma prática médica.

meio de subsistência do ocupante. Pode deduzir-se que esta pessoa era um médico que trabalhava sobre os pés. A tradução do hieróglifo, "Não deixes que seja doloroso" e "Farei o que disseres", intriga os reflexólogos – princípios semelhantes têm lugar nas práticas de reflexologia actuais.

Outro pictograma, descoberto no templo de Amon em Karnak a celebrar uma vitória militar de Ramses II, que reinou em 1279-13 a.C., mostra um curandeiro cuidando dos pés de soldados de infantaria na batalha de Qadesh.

Esta campanha militar de 1276 a.C. envolveu uma longa marcha e, provavelmente, muitos pés doridos. Estes pictogramas fazem sentido para os reflexólogos, que têm muitas vezes de tratar os pés dos clientes com pés doridos. Segundo historiadores, o líder militar romano Marco Antônio (83-30 a.C.) esfregou os pés da rainha egípcia Cleópatra VII (69-30 a.C.) – o imperador Octávio (62-14 a.C.) fala dessa "escravização potética... ele até massajou os pés dela em festas". Para os reflexólogos, a imagem de Marco trabalhando sobre os pés da amada lembra uma pessoa estendendo a mão a outra, ultrapassando as palavras.

ANTIGA CHINA

A Medicina Tradicional Chinesa (MTC) atribui a saúde ao livre fluxo da energia *ki* através do corpo pelos canais de energia, ou meridianos, que começam e se estendem até aos pés e as mãos, e podem ser manipulados através da pressão em pontos vitais para assegurar um fluxo equilibrado. Os Chineses começaram a usar o conceito de reflexologia há cerca de 5000 anos. O Método de Observações dos Dedos dos Pés, registado por essa altura num texto médico chinês, o Texto Interno de Hwang Tee, comprova o interesse pelo pé e a sua ligação à saúde geral. Cerca de 3000 anos

Algumas das primeiras provas de trabalho sobre os pés vêm do Antigo Egito, como este relevo (à direita) da capela do vizir Prahhoep II em Saqqara, de c. 2350 a.C.

depois, um médico chinês criou o Tao do Centro do Pé, um livro que investigava e sistematizava os ensinamentos antigos do Método para Examinar o Pé.

Apos mudanças de dinastias, contudo, o Imperador da nova Dinastia Qin da China mandou queimar todos os livros, incluindo talvez o Tao do Centro do Pé, o que pode explicar o declínio dos seus ensinamentos. Outra explicação para esse declínio pode ser o aumento da popularidade da acupuntura. Esta tradição pode ter substituído a do trabalho sobre o pé, levando ao seu esquecimento na China urbana. Felizmente, os aldeões rurais continuaram a praticar este precursor antigo da reflexologia moderna, mantendo a tradição viva e pronta para a re-descoberta no século XX.

JAPÃO

O símbolo potente do pé na cultura, na espiritualidade e na cura japonesas é revelado na pegada lendária (697 d.C.) do Buda gravada no pé levantado da figura do Buda sentado, no Templo Yakushiji (de Professores de Medicina) em Nara, Japão. Também nos terrenos do templo está o Bussokrindo, um edifício que abriga a famosa pegada de Buda na pedra, a Bus-soku-seki. Significando o contacto de Buda com a Terra, essas pegadas perderam os seus significados exactos, mas a sua existência ilustra a importância simbólica dos pés no Budismo e nas diversas culturas do Oriente. Pegadas semelhantes do século IV a.C. existem em mais 15 países, incluindo Índia, China, Tailândia e Malásia.





Esta escultura indiana das "pegadas" de Buda do século I a.C. simboliza as "bases do transcendente." Há muito que os pés são foco de respeito na Índia.

OUTRAS CULTURAS

Crenças de muitas culturas antigas de várias partes do globo ilustram o papel especial do pé nas suas sociedades. Como diz Barbara Walker em *The Woman's Dictionary of Symbols and Other Sacred Objects* (1988), "Egípcios, Babilónios e outros povos antigos achavam essencial pisar solo sagrado com os pés nus para absorver as influências sagradas da Mãe Terra." Actualmente, a tribo Kogi que vive na Colômbia, na América do Sul, tem uma crença antiga parecida. Consideram que o calçado corta o contacto com a Mãe Terra. Por isso, ainda andam descalços. Na Rússia, prevalece a ideia de que caminhar descalço em superfícies naturais beneficia o corpo e muitas outras sociedades na Ásia, África, Alemanha e Índia têm

costumes que envolvem trabalho sobre os pés com fins medicinais. Estes exemplos sugerem que muitas sociedades tradicionais vêem o pé como um canal para a espiritualidade e bem-estar geral.

IDEIAS OCIDENTAIS

O conceito de reflexologia como terapia médica começou a emergir no século XIX, baseado na investigação do sistema nervoso por cientistas e médicos ocidentais. A descoberta básica deles — que se pode influenciar a saúde e o bem-estar através de acções reflexas — estabeleceu a base para prática actual dos reflexólogos.

O sistema nervoso detecta e interpreta informação do mundo exterior e inicia a reacção do corpo à mesma. Os investigadores médicos da primeira década do século XIX estudaram o conceito de reflexo e definiram-no como "uma reacção involuntária a um estímulo." Começaram então a explorar a ideia de "reflexos" e o seu efeito no estado de saúde do corpo. Aplicou-se calor, frio, emplastos e cataplasmas herbais a uma parte do corpo — a área reflexo — com o objectivo de influenciar outra parte do corpo. Por exemplo, um cataplasma aplicado sobre a pele do peito revelou ter efeito sobre os pulmões. O conceito de "zonas de influência" — segundo o qual uma acção desenvolvida sobre uma parte do corpo causa uma reacção noutra parte do corpo — tentou explicar tais fenómenos. Como um dos muitos artigos médicos da altura expôs, "a Acção Reflexa [é vista] como uma Causa de Doença e [um] Meio de Cura".

DESENVOLVIMENTOS BRITÂNICOS

Em 1893, Sir Henry Head (1861-1940) fez uma descoberta importante para a compreensão do sistema nervoso. Descobriu que áreas de hiperalgia à superfície do corpo (pele anormalmente sensível à dor) podiam resultar de um órgão interno doente. Para ele, a relação estava no facto de o órgão e de a área de pele serem servidos por nervos oriundos do mesmo segmento da medula espinal. O modelo dele que mostrava as ligações entre a

pele e as partes do corpo ficou enfiando como "As Zonas de Head", a base de pele ligadas "ao sistema nervoso" e outras partes do corpo chamam-se hoje dermatomas". Os médicos apuraram o princípio deste modelo na Primeira Guerra Mundial (1914-18), verificando que os ferimentos de pele causavam dor não só na parte danificada do corpo mas ao longo de todo o filão de nervos relacionado.

DESENVOLVIMENTOS RÚSSOS

O Prémio Nobel Ivan Pavlov (1849-1936) mostrou que os órgãos internos dos cães podiam ser condicionados a reagir a certos estímulos. Isto levou os médicos russos do início do século XX a considerar a hipótese de a saúde poder ser afectada em reacção a estímulos externos. Este conceito ficou conhecido por "terapia reflexa". O médico Vladimir Bechterev (1857-1957) criou o termo "reflexologia" em 1917. Os médicos-investigadores desse tempo acreditavam que um órgão ficava doente por receber instruções erradas do cérebro. Segundo esta teoria, ao interromper essas "más" instruções, um terapeuta reflexo podia levar o corpo a recuperar a saúde. Influenciou a saúde através da acção reflexa e um conceito que sobrevive em algumas práticas médicas actuais.

TERAPIA DE ZONAS E OUTRAS

O médico americano William Fitzgerald (18.2-1942), originário das ideias patricidas no seu país, influenciado por uma visita a Inglaterra no início do século XX, constatou que uma pressão directa aliviava a dor e ensinou que a aplicação de pressão ao dedo da mão ou do pé representativo de uma das dez áreas do corpo diminuiu a dor na área do corpo correspondente. Chamou-lhe terapia de zonas (*zonal therapy*) e alguns médicos contemporâneos aliam-na a sua teoria, usando-a para tratar doenças e como anestésico em

O QUE É A TERAPIA DE ZONAS?

A terapia de zonas do Dr William Fitzgerald dividia o corpo em dez zonas longitudinais que vão do topo da cabeça até ao fim da espinha. Cada uma das zonas representa uma parte do corpo. Cada uma delas ramifica-se pelo corpo em zonas secundárias, terciárias e quaternárias. Cada uma das zonas representa uma parte do corpo. Cada uma delas ramifica-se pelo corpo em zonas secundárias, terciárias e quaternárias. Cada uma das zonas representa uma parte do corpo. Cada uma delas ramifica-se pelo corpo em zonas secundárias, terciárias e quaternárias.

pequenas cirurgias. Seguiu-se a controvérsia no seio da comunidade médica e a terapia de zonas, apesar de durante um curto período ter florescido, foi substituída quando as drogas e procedimentos cirúrgicos modernos se tornaram prevalentes.

As ideias do Dr Fitzgerald foram desenvolvidas no início do século XX pelo trabalho do Dr Joseph R.iley, seu assistente, o fisioterapeuta Eunice Ingham (1879-1974) e outros, que acrescentaram as suas próprias ideias ao conceito simples das dez zonas. Aplicando os princípios básicos da terapia de zonas aos pés acrescentaram três linhas laterais e outros detalhes para criar um mapa dos pés e das mãos que mostrava os pontos de pressão correspondentes às diferentes partes do corpo.

Em 1938, Eunice Ingham escreveu um livro precursor, *Soles of the Feet Can Tell*, onde examinou a reacção reflexa quando se aplicava pressão aos pés. Foi ela que desenvolveu e manteve vivas as ideias da terapia de zonas e da reflexologia. Durante as suas viagens pelos Estados Unidos, Canadá e Europa, Ingham iniciou milhares de pessoas na prática da reflexologia e o seu trabalho é continuado hoje pelo seu sobrinho Dwight Byers em "Ingham Reflexology".

Hoje a reflexologia moderna floresce pelo mundo fora. No Reino Unido, Domen Bayley seguiu o trabalho de Ingham e Hanne Marquardt continua essa prática na Alemanha. O padre Josef Egste, um pároco jesuíta de Taiwan, levou ao renascer das antigas tradições chinesas de trabalho sobre o pé na Ásia durante os anos 80.

Em várias culturas o pé é considerado um canal para a espiritualidade e o bem-estar.

Os reflexólogos usam uma série de técnicas de pressão para estimular áreas reflexas específicas nos pés e nas mãos com a intenção de provocar reações benéficas noutras partes do corpo. Os mapas de reflexologia (ver pp. 16-23) mostram as várias áreas reflexas e as partes do corpo correspondentes. Esta imagem espelhada do corpo nos pés e nas mãos ajuda tanto os reflexólogos como os autoterapeutas a identificar facilmente a parte do pé ou da mão sobre a qual traçar har.

señores de pressão nos pés comunicam de imediato com o cérebro, órgãos internos e outras partes do corpo devido a afigas necessidades de sobrevivência perante perigo extremo, quando é necessária uma reacção de luta ou fuga. Os pés têm de estar preparados para participar na defesa ou fuga. Fazem-no processando informações exteriores captadas por sensores de pressão nas plantas, o que ajuda o corpo a determinar os níveis adequados de energia e oxigénio. Ciente, por exemplo,

Os pés são sintonizadores do resto do corpo: movimentos dos pés estimulam todo o sistema

exige mais oxigénio que caminhar, eles prontificam-se a exigir precisão de níveis diferentes de energia e oxigénio em relação a pés preparados para lutar. Sinais de pressão vindos da planta dizem ao cérebro se o corpo está de facto esticado ou deitado, ajudando a regular as necessidades de açúcar, de sangue oxigenado, de água e de relaxamento muscular estão a ser satisfeitas. Pense no que ocorre durante a corrida. A pressão sobre os pés faz ao cérebro que a pessoa está a correr. O corpo ajusta os órgãos para fornecerem a energia adequada. Com o tempo o corpo da pessoa fica preparado para funcionar melhor. A reflexologia é como uma corrida sem peso corporal, exercitando receptores de pressão parecidos sensações de estar de pé e suportar o peso. Por exemplo, um único nervo vai do centro do dedo grande


do pé à parte do cérebro responsável por controlar o movimento, a respiração e a acção cardíaca. Assim, a pressão aplicada ao centro desse dedo, a área reflexa da hipófise, dispara uma reacção de revivificação.

COMO FUNCIONAM AS ZONAS

Segundo a teoria das zonas (ver pp. 2-13), o corpo pode ser dividido em dez zonas longitudinais que vão do cimo da cabeça aos dedos dos pés e todas as partes de uma zona estão ligadas. Tensão numa parte da zona afecta todas as partes. Ao trabalhar qualquer parte das zonas, as mãos e os pés podem libertar a tensão e separar o bloqueio na zona inteira e, logo, no corpo. Os reflexólogos usam também três linhas laterais para dissociar o corpo, os ombros, diafragma e cintura, e nas mesmas proporções nas plantas dos pés ou palmas das mãos. Elas ajudam a apontar com maior precisão a parte do pé ou da mão a trabalhar. Na reflexologia o dedo grande do pé ou o polegar correspondem a cabeça, a orelha modelando os tendões, etc. O pé ou mão torna-se num mapa tridimensional do corpo.

COMO FUNCIONAM OS REFLEXOS

Imagine pisar uma unha. Em reacção ao desafio a planta do pé, o cérebro inicia acção reflexa no corpo. A acção muscular afasta o pé da unha e o corpo sente uma onda de adrenalina bem como alterações no equilíbrio e no funcionamento de órgãos internos. A reflexologia baseia-se no mesmo princípio. Tudo acontece reflexivamente nas suas nervos.



Os reflexólogos acreditam que a pressão aplicada a zonas reflexas na planta dos pés "comunica" com partes do corpo correspondentes via sistema nervoso, ajudando-as a funcionar bem.

As áreas reflexas nos pés formam "mapas" aproximados à anatomia do corpo. As áreas nos dedos e calcanhares, por exemplo, reflectem a cabeça, e a zona ombro respectivamente. Algumas áreas reflexas sobrepõem-se, o que se indica a tracejado.

Seios peninares
Cabeça
Cabeça
Zona dorsal
Cabeça
Cabeça

Seios peninares

Seios peninares

Seios peninares
Seios peninares
Seios peninares
Seios peninares
Seios peninares
Seios peninares

Seios peninares

Seios peninares

Seios peninares

Seios peninares

Seios peninares

Seios peninares

Seios peninares

Seios peninares

Seios peninares

Seios peninares

Seios peninares

Seios peninares

Planta direita

Este mapa tem áreas reflexas relativas ao lado direito do corpo. O local reflexo do braço, por exemplo, refere-se ao braço direito. O local reflexo do fígado é maior que o mesmo local no pé esquerdo, pois a maior parte do fígado está no lado direito do corpo.

Seios peninares

Seios peninares

Seios peninares

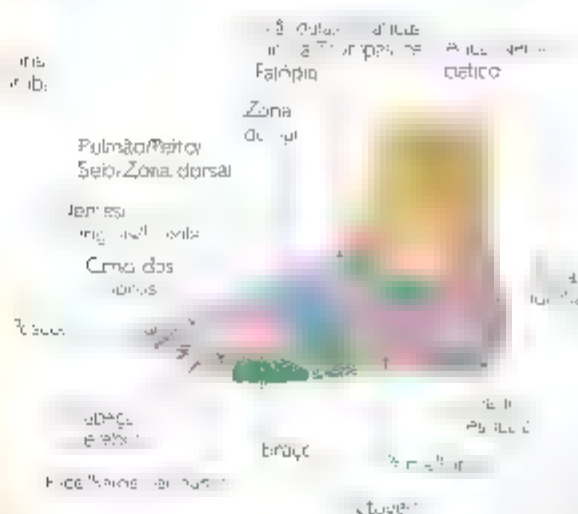
Seios peninares

Parte superior do pé direito

Na parte superior do pé direito estão áreas reflexas relativas ao lado direito do corpo, como o braço e a perna direitos. Ao meio de cada pé há um ponto chamado "cintura". A zona dorsal e os seus órgãos estão representados acima desse ponto. A zona lombar e os seus órgãos internos estão abaixo dessa linha. As áreas reflexas das glândulas linfáticas e virilhas envolvem o "cintura".

Exterior do pé

A área reflexa do cimo dos ombros acompanha os dedos, estando as áreas do braço e do cotovelo do lado do pé. As áreas reflexas dos órgãos reprodutores e do nervo ciático e anca, que rodeiam o astragalo, vêem-se claramente neste plano.



MAPAS DE REFLEXOLOGIA

Tal como a forma das mãos é diferente da dos pés, também os respectivos mapas de reflexologia o são. Por exemplo, as áreas reflexo da cabeça e do pescoço são bem maiores nos dedos das mãos do que nos dos pés.

Palma da mão

As áreas reflexas na palma esquerda referem-se ao lado esquerdo do corpo. A área reflexa da coluna fica no interior e a dos ombros no exterior. As áreas da cabeça e pescoço situam-se nos dedos e a do coxal perto do pulso.



Palma direita

As áreas reflexas na palma direita referem-se à parte direita do corpo. Assim como os dois lados do corpo têm órgãos internos diferentes, também há diferenças entre os mapas de reflexologia para a mão direita e a esquerda. O fígado, por exemplo, só tem área reflexa na mão direita.



Parte superior da mão

A parte superior da mão apresenta várias áreas reflexas em forma de faixa, representando a parte esquerda do corpo do lado da cabeça até ao joelho. As áreas das glândreas, infâncias, virilhas e trompas de Falópio rodeiam o plexo



BENEFÍCIOS DA REFLEXOLOGIA

Todos podem beneficiar muito com a reflexologia.

Quer visite um profissional, pratique em si próprio

ou peça a um amigo que lhe aplique as técnicas, os

estudos citados neste capítulo sugerem que a

reflexologia pode ajudá-lo a relaxar, a aliviar

sintomas de certas doenças e, em geral, a melhorar

a sua qualidade de vida. Além de explicar os

benefícios da reflexologia, este capítulo responde as

questões mais frequentes, ensina-o a escolher um

reflexologista profissional e o que esperar durante

uma consulta.

A maioria das pessoas procura a reflexologia porque é uma opção de tratamento segura, eficaz, facilmente disponível e simples de usar, para vários problemas de saúde. Uns sentem-se atraídos por esta terapia porque é não-invasiva e não usa drogas, outros gostam do facto de ser fácil de aprender e de aplicar – pode ser aplicada em qualquer sítio e em qualquer lugar. Em todo o mundo está a descobrir-se que a reflexologia pode ajudar a tratar as causas de muitos problemas de saúde, a aliviar a pressão do dia-a-dia e a atenuar o impacto de ferimentos ou doenças passadas. Tem a oportunidade de tocar e ajudar aqueles de quem gosta.

Estes benefícios têm em comum a oportunidade que a reflexologia do pé nos dá: o stress, que se pensa ser um factor principal em 80% das doenças é um factor contribuinte em 100%. Aplicar pressão aos pés e aos pés simultaneamente produz um relaxamento e de imediato removem a tensão da área visada. O investigador de stress Hans Selye (1907-82) observou, em 1956, que «é o próprio stress, mas a exposição, o privilégio da vida»

que causa o desgaste do corpo. Ao proporcionar ao corpo uma experiência afastada do quotidiano e do quotidiano o trabalho de reflexologia e de outras práticas de stress-reporthin, uma aplicação interrompe o stress, cada sessão produzida a mudança e uma aplicação continua a ensinar o corpo a lutar melhor mas eficazmente. A reflexologia dá a oportunidade de fazer uma pausa no stress da vida diária. Levantar os pés e descansar uns minutos é eficaz – mãos e pés doridos tornam a vida diária em inferno, mas as técnicas de reflexologia ampliam esses efeitos.

Um ferimento numa parte do corpo deixa todo o sistema em alerta. A dor provoca stress. A reflexologia, porém, liberta endorfinas, os químicos naturais do corpo que aliviam a dor. Também ajuda o corpo a adaptar-se ao ferimento. Um ombro ferido, por exemplo, leva o corpo toda a ter a sua postura diferente. A reflexologia relaxa o corpo com o ombro ferido por inteiro, permitindo a melhor adaptação possível à dor. A terapia reflexa pós-ferimento estimula a flexibilidade e o movimento. Exercita a destreza e a marcha, permitindo que músculos, tendões, ligamentos e articulações se adaptem à sua amplitude de movimento. Atinge o máximo de mobilidade pela velhice mais.

PORQUE ESCOLHER A REFLEXOLOGIA?

É uma opção de tratamento natural e sem efeitos secundários.

Pode ser feita em casa.

Para ser usado em qualquer situação, desde que se tenha um pouco de conhecimento sobre a anatomia dos pés.

É uma terapia que pode ser usada por qualquer pessoa, independentemente da idade ou do estado de saúde.

A reflexologia pode ser usada para aliviar a dor e para promover a saúde.

A terapia pode ser usada para reduzir a dor.

Ajudar a manter a destreza manual e as capacidades de locomoção.

Pode ser usado para promover a saúde e para manter a saúde.

Promove o relaxamento geral.

A reflexologia pode ser usada para aliviar a dor e para promover a saúde.

Resposta às suas questões

A reflexologia pode ajudar-me com o meu problema de saúde?

É impossível responder a esta questão há muitos factores envolvidos na cura das condições físicas. A idade, a gravidade e a existência ou não de outras condições físicas são factores que se reaccionam. Contudo, os nossos trabalhos de reflexologia são muito úteis e é possível que a capacidade desta técnica possa ajudar a resolver o problema quer de saúde física quer psicológica. Há muitas vantagens positivas para ajudar da sua saúde a este nível.

Qual é mais eficaz, reflexologia na mão ou no pé?

Este é um tema de debate contínuo. Algumas pessoas gostam de trabalhar sobre as mãos enquanto outras preferem que lhes manejem os pés. A ocupação e as influências das preferências de cada pessoa são de grande importância. Se a pessoa caminha normalmente, gostará de trabalhar sobre os pés. Se não caminha, alguém que passa o tempo em pé, a pessoa que trabalha pode beneficiar de trabalho sobre as mãos. Se a pessoa não trabalha, trabalhará sobre as mãos. Se a pessoa trabalha, trabalhará sobre os pés. Os sapatos são mais sensíveis, há um maior número de questões que têm um papel mais importante na vida da pessoa. O trabalho sobre os pés é mais eficaz.

Tanto a reflexologia sobre a mão como sobre o pé têm benefícios: trabalhar o pé é considerado mais eficaz pois os pés são muito sensíveis, mas trabalhar a mão tem vantagens distintas.

Quer resolva o seu problema quer não o facto de saber que está a dar passos activos para cuidar da sua saúde pode ajudar

portanto, mais preparados pelo sistema nervoso para responder à aplicação de técnicas de pressão. Além disso, em, porém, qualidades de saúde que há de vantagens. A reflexologia é mais acessível para pessoas de alto nível e pode ser um local mais eficaz. As técnicas podem ser aplicadas mais eficaz e mais frequentemente. Para os que procuram recuperar o funcionamento da mão ou manter uma vida independente a reflexologia sobre a mão é mais eficaz para a recuperação da capacidade de abstrair, utilizar fechos ou de trabalhar com a mão.

É melhor aplicar eu próprio as técnicas ou ser outra pessoa a fazê-lo?

A vantagem de ser outra pessoa a trabalhar é que você pode sentar-se sem fazer nada, obtendo um maior relaxamento. Quando a pessoa ajuda a trabalhar, as técnicas de reflexologia são mais eficazes. O objectivo é melhorar um problema de saúde física.

Posso magoar-me?

A reflexologia é muito, muito segura. Mas em qualquer actividade que envolva o corpo, se usada ao extremo, a pressão excessiva pode causar pisaduras. Também pode haver uma reacção corporal geral ao trabalho de reflexologia (sintomas parecidos com os da gripe, como a sensação de fadiga e cansaço) pois o corpo tenta libertar toxinas acumuladas e desaparecer em cerca de um mês.

Seja qual for a sua ocupação, idade ou estado de saúde, a reflexologia tem algo para lhe dar. Em todas as fases da vida, esta terapia que atua pretende ajudar o seu corpo a manter a saúde, melhorar a sua qualidade de vida, responder a necessidades de saúde específicas e aliviar o stress de forma agradável.

BEBES

Muitos reflexólogos pensam que os bebés recebem muito bem os tratamentos de reflexologia suaves. Esfregar a área reflexa do ouvido nos pés de uma criança antes de uma deslocação ou aterragem, por exemplo, livra-a rapidamente da dor que essas experiências podem provocar. O bebé de uma amiga estava inquieto durante uma visita e ela pediu-nos ajuda. Alguns apertos suaves na área do plexo solar no pé acalmaram-no. "Porque não aprendemos a fazer isso?", perguntou o marido. Neste livro encontrará técnicas de ajuda simples como esta, para lidar com problemas infantis comuns, como cólicas, diarreia e problemas de sono (ver pp. 118-119).

CRIANÇAS

Das histórias de aplicação de reflexologia a crianças, emergem imagens duradouras de contacto afectuoso entre duas pessoas. Uma menina de dois anos, que recorda e relata o trabalho de reflexologia podai da tia chamada "Pe" em voz de "Tia". O cliente não esquecerá o trabalho da mãe sobre os seus pés todas as noites quando ele era criança apesar de terem passado 40 anos.

Durante uma viagem em tapáz de cinco anos insistia em regressar a casa a "sua" bola de golfe. Os pais descobriram que ele costumava copiar a técnica de reflexologia da bola de golfe da sua avia (ver pp. 50-51). Enquanto ela usava para aliviar dores de cabeça associadas a sinusite, ele tinha-a adoptado para as suas enxaquecas. Ensinar uma criança a tratar o seu corpo através de uma ferramenta como a reflexologia tem um valor incalculável. Há forma melhor de gerar autoconfiança do que dar a uma criança um meio de comunicar com o seu corpo. A aplicação de técnicas de auto-ajuda permite-lhes interagir com os seus "ais", como diz uma criança de dois anos. A sua curiosidade natural e a sua capacidade nata para aprender criam um papel único para a reflexologia na vida da criança. A capacidade de "brincar" com as mãos e os pés para benefício não escapa à atenção delas.

A reflexologia é uma ótima forma de se relacionar com as crianças da sua vida. Isso pode ser especialmente valioso quando se vê uma criança passar por uma doença e e nessas alturas que muitos pais usam a reflexologia como apoio aos cuidados médicos convencionais. Use este livro para lidar com as dores da infância (ver pp. 118-119).



PESSOAS DE IDADE

Vários aposentados começaram a pedir consultas à sexta-feira e as ações tornaram-se raras quando eu lhes pedi “a afinação”. Explicou que outro cliente tinha dito aos amigos que a reflexologia tinha ajudado a sua vida amorosa e tornando os fins-de-semana mais divertidos. Isto sugere que a reflexologia pode melhorar a qualidade de vida dos aposentados. O envelhecimento apresenta desafios únicos e uma nova série de desafios de soluções para preocupações especiais. Se quisermos melhorar os efeitos físicos do envelhecimento, como artrose, dores e incontinência, ou simplesmente estender a vida e tocar uma pessoa mais velha que tem acesso limitado ao contacto físico, use algumas das ideias deste livro (ver pp. 22-23).

DIFÍCIL

Uma doença degenerativa grave impediu um homem de usar o controlo à distância, tornando-o a sua única forma de diversão. Sessões de reflexologia ajudaram-na a recuperar o uso do polegar e o controlo da televisão. A reflexologia pode ser usada para dar um estímulo especial a pessoas especiais. Sem pressão sobre as plantas dos pés, por exemplo, os músculos, nervos e ossos associados podem degenerar e, portanto, para os que passam muito tempo numa cadeira de rodas, a reflexologia oferece uma estimulação sensorial agradável. Para os que tentam manter o funcionamento das mãos, trabalhar as mãos pode aumentar as capacidades de manipulação. No nosso trabalho, também vimos a reflexologia aumentar o tonus muscular e ter um impacto positivo em órgãos internos. Além de ótimas execuções gerais para mãos e pés (ver pp. 63-67), encontramos neste livro técnicas para lidar com vários problemas de saúde (ver pp. 130-53).

DOENÇA GRAVE

Não há muito tempo, uma amiga pediu-nos que lhe indicássemos um reflexólogo na sua cidade. Quería ajuda para a alma de quem se afastara e a quem tinha acabado de diagnosticar um cancro, restado-lhe pouco tempo de vida. Em vez disso, dissemos-lhe como ela própria podia

usar a reflexologia para trabalhar com a mãe. Mais tarde, contou-nos como tinha sido importante para ambas. A reflexologia ao mesmo tempo que oferece potencia para a natureza do dor e ajuda a aliviar algumas das situações específicas é tão útil para o maior conforto e conforto nos da a oportunidade de oferecer a um ente querido um apoio visível numa altura difícil. Nessas circunstâncias ela constitui uma demonstração de preocupação extremamente valiosa que ultrapassa o que um profissional pode fazer. Aprenda a oportunidade de estender a mão e fazer a diferença, e se fortalecer e de aliviar a dor, tornando a vida com as técnicas originais e problemas de saúde específicos (ver pp. 130-53).

GRAVIDA

Ao ser transportada para a sala de parto, a nossa sobrinha assistia que ossem buscar a sua bola de golfe para usar como instrumento de reflexologia durante o parto. As enfermeiras ficaram surpreendidas quando deu a parto rápida e facilmente. O uso da reflexologia por qualquer médico ligado à gravidez e ao parto está a aumentar e há estudos que atestam a sua eficácia. Em *The Effect of Reflexology on Labour Outcome*, RUI 1989, o Dr. Gower Morha e Larie McGrath apresentaram estatísticas

Os benefícios sentidos por grávidas que seguiram um conjunto de dez tratamentos de reflexologia foram consideráveis e espantosos.

Os benefícios sentidos no trabalho de parto pelas grávidas que completaram um conjunto de dez sessões de reflexologia. As grávidas tiveram partos de apenas 2-3 horas as que tinham 20-25 anos de idade em média uma primeira fase do trabalho de parto de 5-6 horas, uma segunda fase de 16 minutos e uma terceira fase de 7 minutos. Isto supera as típicas médias de 16-24 horas para a primeira

fase e de 12 horas para a segunda. No seu estudo de 1989, *Easton Birn's Using Reflexology*, Gabriella Birn Lisberg afirmou que 90% das mulheres que tinham optado pela reflexologia para tirar as dores ou para provocar e estimular o parto declararam que ela tinha ajudado a reduzir a dor.

Para aliviar as dores do parto ou simplesmente atenuar os sintomas e desconfortos associados à gravidez e ao parto, como o edema e as dores no fundo das costas, que podem tornar as 40 semanas de gravidez desconfortáveis, este livro poderá ajudá-lo (ver pp. 120-2 e 130-57).

NO TRABALHO

Uma cliente nossa, pessoa de ensino médio, não conseguia ficar de pé em frente a uma máquina o dia todo. Mas, assim que descobriu as técnicas da reflexologia para quebrar padrões de stress, criou uma solução para o seu problema. Várias vezes por dia, amassava descaça sobre as baquetas dos seus alunos de música da escola primária.

A reflexologia é particularmente benéfica para quem no seu emprego está muitas horas de pé ou a caminhar,

como professores, enfermeiros, cabeleireiros, empregados de mesa e vendedores. Ao quebrar a rotina, dá a oportunidade de interromper o stress de estar de pé e de usar de mais uma parte do corpo. Também ajuda a estabelecer novos padrões de utilização do corpo e contribui para um maior relaxamento já que, paralisando o investigador sobre stress, a vida selvagem não é só o stress que cria o problema, mas a continuidade desse stress.

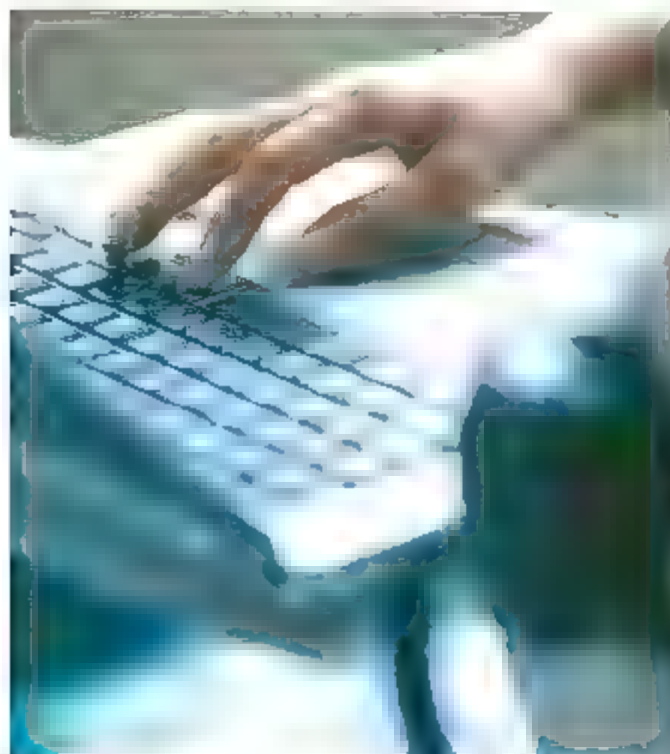
Peças das mesmas razões quem trabalha muito tempo com tecidos usa a reflexologia sobre as mãos para aliviar o fadiga causado pela utilização excessiva dessa parte do corpo. Experimente as técnicas de massagem para as mãos e pés (ver pp. 124-29).

PROBLEMAS DO FORTOPOLÓGICO

Em 1996-97, numa clínica britânica para pessoas com problemas de saúde mental, um reflexólogo e um conselheiro trabalharam com 74 pessoas, 49 das quais recebiam tratamento de reflexologia e 25 aconselhamento. 47 dos doentes submetidos a reflexologia declararam que estavam mais relaxados e menos ansiosos. A libertação de tensão através da oportunidade de alar levou a um maior relaxamento, aliviando dores de cabeça e melhorando o sono. Tais estudos realçam o papel que a reflexologia e outras terapias complementares de tratamento individual podem ter nos problemas de saúde mental. Foi muito importante o acto de os participantes terem começado a aperceber-se dos efeitos da tensão e descoberto uma maior capacidade para mudar esse estado. O resultado foi uma melhoria do estado emocional, sobretudo quando as duas terapias foram aplicadas em simultâneo.

Para ajudar a subsanar sentimentos como o medo, a preocupação e o desespero por emoções mais positivas, experimente as rotinas gerais para as mãos (ver pp. 68-117) tal como os cuidados de auto-ajuda (ver pp. 124-29).

Trabalhos repetitivos como usar o teclado de quem empacotam muitas horas em pé, podem provocar stress. A reflexologia pode aliviar as tensões associadas



Durante os 60 anos da reflexologia moderna, os reflexólogos relataram histórias de sucesso. Agora, também a investigação clínica faz estudos que registam os benefícios da reflexologia, tais como a aceleração da recuperação pós-operatória e a diminuição de sintomas ligados a doenças coronárias.

Investigações recentes mostraram que a reflexologia estimula o corpo a regressar a um estado de equilíbrio natural. Um estudo austriaco de 1999 e um estudo chinês de 1994, por exemplo, mostraram respectivamente que o funcionamento dos rins e dos intestinos dos que são submetidos à reflexologia pode melhorar enormemente. Três experiências chinesas de 1996 revelaram que as mãos davam à luz mais facilmente e começavam a amamentar mais depressa, as crianças com paralisia cerebral mostravam maiores taxas de crescimento e outros pacientes demonstravam menores níveis de anáclisis livres.

ALIVIANDO A VENCER OS SINTOMAS

Segundo um estudo chinês de 1998, nos pacientes submetidos a sessões de reflexologia podal, os sintomas de aperto no peito, doença coronária e angina desapareceram e a pressão sanguínea baixou. A reflexologia podal aliviou os pacientes a expelirem cálculos biliares e intestinais mais depressa (segundo um estudo chinês de 1996), e com menos dores (conforme um teste dinamarquês de 1993). Num estudo suíço de 1994, alguns pacientes pós-operatórios submetidos à reflexologia mostraram sinais de melhoria da actividade renal e intestinal e também tiveram menor necessidade de medicação quando comparados com os grupos de controlo, tal como algumas mães que deram à luz usando a reflexologia para

aliviar as dores. Investigações sobre problemas de saúde específicos, como sinusite (EUA, 2000), dores de cabeça (Dinamarca, 1997) e de dentes (China, 1994), enxaquecas pré-menstruais (Obstetria e Ginecologia, 1993), amenorreia (China, 1996), disfunção sexual masculina (China, 1996), hiperlipidemia, níveis elevados de gordura no sangue (China, 1996), prisão de ventre (China, 1994) e esclerose múltipla (RU, 1997) revelaram redução dos sintomas em pacientes submetidos a reflexologia.

LIMPA O PLACENTA SECUREZA

Alguns estudos chineses feitos entre 1993 e 1998 sugeriram que a reflexologia pode ser mais segura do que o tratamento médico convencional para aliviar sintomas de certos problemas, como a insuportável retenção de urina após uma cirurgia), dispepsia, neurodermite, leucopenia (contagem de glóbulos brancos anormalmente baixa, e doença coronária. Nossos testes mostrava-se que a reflexologia combinada com o tratamento convencional podia melhorar a eficácia da medicação para a diabetes, infecções renais e pneumonia infantil.

Ainda mais importante, talvez, os estudos concluíram que a reflexologia pode trazer uma melhoria notável da qualidade de vida. Em 1995, no Reino Unido, relatou-se que doentes de Alzheimer a receber reflexologia mostravam atenuação de sintomas de agitação, delírio, insónia e irritação. Um estudo de 1997 de Peter Truquardt e Andrea Liphoff-Chimelink obteve resultados positivos em pessoas com problemas de saúde mental. Os que receberam tratamento de reflexologia mostravam maior relaxamento, menor ansiedade, alívio de dores de cabeça, melhores condições de sono e emoções positivas e satisfatórias.

Num teste de 1994 doentes pós-operatórios submetidos à reflexologia necessitavam de menos medicação

Nos últimos anos, alguns médicos têm aceiteado a reflexologia como um tratamento complementar à sua prática. Para algumas parteiras e obstetras, é uma forma segura, natural e não-invasiva de cuidar das mulheres durante o parto. Os médicos podem usá-la nos hospitais para auxiliar a recuperação pós-operatória e os cuidados intensivos. E a reflexologia pode ser importante nos cuidados paliativos.

OBSTETRICA E GINECOLOGIA

Enfermeiras e parteiras de unidades de obstetrícia e ginecologia adoptaram a reflexologia para ajudar a aliviar as dores do parto e resolver complicações. A reflexologia pode ser usada para induzir o parto – no site www.babyworld.co.uk, as enfermeiras e parteiras sugerem que pode ser mais eficaz do que romper as membranas – e para aliviar a dor e a eficácia das contrações. Também pode ser usada para aliviar contrações demasiado dolorosas ou, regular contrações excessivas. Alguns médicos afirmam que a reflexologia pode reduzir o tempo da duração do parto e, num parto longo, proporcionar às mulheres um descanso, ou até o sono, entre contrações. Na terceira fase do parto, pode ser usada para ajudar a expulsar uma placenta retida e também para ajudar a aliviar a retenção urinária após o parto. Estes resultados são revelados pelo Reflexology Department of the National Maternity Hospital em Dublin, na Irlanda. Criado em 1995 a pedido de muitos pacientes e enfermeiros, regista enfermeiros e enfermeiros em serviços hospitalares, dedicados a mulheres além da obstetrícia, tratando a dor antes e depois da indução da dor e da tensão pré-natal.

REFLEXOLOGIA NOS HOSPITAIS

O uso médico da reflexologia não se restringe aos serviços destinados a mulheres. Está incluído em programas em vários departamentos cirúrgicos da Columbia University

em Nova Iorque. O Programa Integrativo de Medicina da Columbia, do Departamento de Cirurgia, verificou que a reflexologia é a terapia ideal para usar nas unidades de cuidados intensivos ou imediatamente após a cirurgia, já que as técnicas de reflexologia aplicadas aos pés não perturbam partes mais sensíveis do corpo.

A reflexologia também tem um papel importante na Unidade de Cirurgias Cardíacas Complementares no Columbia-Presbyterian Medical Center em Nova Iorque. Após a inclusão da medicina complementar juntamente com cuidados convencionais foi notada pelos pacientes muitos deles já tinham explorado terapias complementares. O centro consulta que a massagem e a reflexologia, por exemplo, são populares entre os pacientes do programa e que perto de 60% dos pacientes usam isto. Entre 400 pacientes anuais da unidade de cuidados cardíacos, 60% optam por usar medicina complementar.

USO DA REFLEXOLOGIA NA MEDICINA

Hospitais e centros de saúde usam a reflexologia em:

Obstetrícia e ginecologia, particularmente durante o parto e as suas complicações

Cuidados pós-operatórios

Alívio da dor, a dor

Cuidados paliativos a nível de cuidados

Unidades de cuidados para dor, dor



Cada vez mais a reflexologia é integrada em programas de saúde em várias hospitais, sendo importante nos cuidados paliativos e no tratamento pós-operatório.

APOIO A PACIENTES

Em alguns estabelecimentos de saúde nos EUA, dão-se aulas de reflexologia aos pacientes, ensinando-lhes estratégias de auto-ajuda que podem ajudar a aliviar os seus problemas de saúde. No Suburban Hospital, em Bethesda, Maryland, por exemplo, dão-se aulas de reflexologia a pacientes com incontinência. Também se dão aulas de reflexologia no Scripps Point Hospital, em Chagrin Falls, no Ohio, e no Avera Queen of Peace Hospital's Wellness Center no Dakota do Sul. Alguns médicos estão interessados no potencial de apoio emocional e preventivo que essas terapias de auto-ajuda podem dar aos doentes e o Dr. Mehmet Oz, co-fundador da unidade de Cuidados Complementares do Columbia-Presbyterian Medical Center em Nova Iorque. Ele deseja saber de que

forma terapias complementares como a reflexologia podem ajudar a aliviar o impacto psicológico da depressão, ansiedade, dor e náusea nos pacientes. Admitindo que "sendo tanto os cirurgiões como os médicos sentiam que os cuidados emocionais, paliativos e os preventivos pedidos pelos pacientes eram necessidades as quais os cirurgiões não tinham formação para responder".

CUIDADOS PALIATIVOS

A reflexologia tem um papel cada vez maior nos cuidados paliativos a doentes cancerosos. No Reino Unido, esta incluída em centros de terapia complementar dentro de unidades de cancro no Charing Cross Hospital, no Hammerhead Hospital, na Harley Street Clinic e no Jester Hospital. Fora desses centros, grupos de apoio, como o serviço de Cancer BACUP Cancer Support Service e a Hampshire County Council Cancer Care Society, oferecem serviços de reflexologia, informações e indicações de reflexólogos. Mas a aplicação da reflexologia não se confina ao pessoal médico. Parentes preocupados e voluntários ansiosos por exprimir a sua preocupação ataves do toque oferecem a reflexologia aos entes queridos, juntamente com profissionais pagos das unidades de cancro e hospitais.

No Reino Unido, a oferta de serviços de reflexologia cresceu para servir os hospitais, ajudando a dar dignidade, opções e algum controlo. Os objectivos específicos da reflexologia neste caso incluem melhorar a qualidade de vida do paciente, oferecer formas práticas de lidar com doenças terminais, proporcionar conforto e aumentar a sensação de bem-estar físico e emocional, e ajudar a controlar os sintomas de doenças específicas e sintomas gerais como dor e ansiedade.

Segundo o American Cancer Society Journal, um terço dos doentes cancerosos usava a reflexologia como alternativa à abordagem médica.

O mundo da reflexologia está cheio de histórias de sucesso contadas por médicos e pacientes. Esses testemunhos demonstram a vontade dos pacientes de reflexologia em participar no processo de cura, o que pode ser vital para a eficácia das terapias complementares.

Histórias de sucesso ilustram os benefícios da reflexologia, sobretudo a capacidade de gerar uma reação de relaxamento físico e mental, de forma natural e sem drogas, e de liberar endorfinas, os químicos corporais que fazem "sentir-se bem" talvez a melhor forma de aliviar o stress. A reflexologia ajuda os nossos clientes a sobreviverem em empregos com muita pressão, vidas familiares atarefadas e passatempos desportivos activos.

A reflexologia também é apreciada por pacientes e médicos por ser um meio de levar o corpo a reagir a determinadas doenças e por equilibrando o corpo, a mente e a emoção ajuda a saúde, impedindo o aparecimento ou agravamento de problemas. Provou-se que algumas técnicas de reflexologia reduzem a necessidade de medicação ou ajudam os medicamentos a actuar com mais eficácia. A reflexologia é assim um meio de interagir com o corpo e ganhar uma sensação de controlo sobre ele e saber que podemos ter um efeito positivo na nossa própria saúde só pode ser benéfico.

Num nível prático, muitas histórias de sucesso em tocam a reflexologia por ajudar a recuperar das dores de ferimentos, principalmente nos pés e nas mãos, e até por ajudar o corpo a recuperar de ferimentos passados. Pensa-se que, ao aliviar pés e mãos cansados, a reflexologia previne a ocorrência de ferimentos e ajuda a manter a destreza manual e a mobilidade pela vida fora.

Estudos de casos

A reacção

Quando os nossos clientes adormecerem durante uma sessão de reflexologia. De facto alguns têm pouca ideia da reflexologia pelo efeito que produz sobre o corpo. Eu, e de 11 medidores de stress, o nível de relaxamento geral. Um cliente que considero o seu nível de stress elevado vê a reflexologia como sendo capaz de salvar a sua vida. Não a quebra que as sessões de reflexologia constituem na sua existência. Já de trabalho como um terapeuta reflexólogo de tempo despendido em casa.

Quando entrou no meu consultório para a sua sessão, a cliente perguntou: "que barulho era aquele e." É o seu marido" disse Kevin. O marido dela, um advogado influente adormecera durante a sessão e estava a risonhar.

Recuperação de ferimentos

Passaram-se 40 anos desde que o treinador da escola mandou a jovem "leite voltar para o namorado" um jogo de futebol partido. Quando ele andava na escola, a sua vida foi formada por tudo o que ele fez. Quando jogava futebol, como pelos seus próprios, de quando jogava ténis nos tempos livres. "Quando vou ao médico, vou ao médico", disse-lhe. "Quando vou a um reflexólogo, vou a um reflexólogo".

COMO VISITAR UM REFLEXOLOGISTA

Visitar um reflexólogo é como visitar qualquer outro profissional de saúde. Deve esperar o ambiente e a atitude profissional que espera de um médico ou dentista. Um ambiente profissional inclui um local de trabalho limpo, iluminado e acolhedor. Espere sentar-se numa cadeira reclinável ou talvez numa mesa de massagem e verifique que o terapeuta se assegura de que os seus joelhos estão apoiados durante o trabalho de reflexologia. Espere tirar os sapatos e as meias (algumas mulheres podem sentir-se mais à vontade de calças, o terapeuta oferecer-lhes uma toalha para cobrir as pernas).

Uma sessão de reflexologia pode durar de 30-45 minutos a uma hora. Um reflexólogo profissional deve aplicar as técnicas sistematicamente a cada pé. Depois de acabar o trabalho sobre um pé, deve aplicar outras técnicas a áreas que ele ou ela considere que precisam de mais trabalho. Também devem ser aplicadas "cancias", ou técnicas que sabem bem.

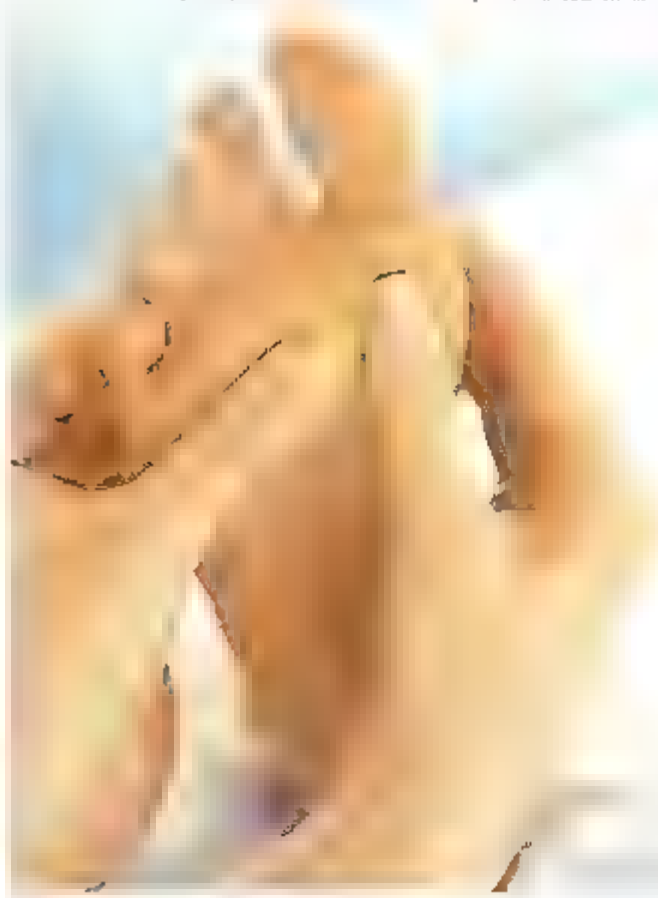
A aplicação das técnicas deve respeitar o seu nível

de conforto. Isto significa que se doer, deve doer mas saber bem, e não parecer de forma alguma ameaçador. Se sentir desconforto, peça ao reflexólogo que diminua a pressão e ele ou ela deve fazê-lo.

Espere que um reflexólogo profissional aplique técnicas suficientes e adequadas para lhe dar uma sensação de relaxamento. Ele ou ela deve dar-lhe informações à medida que prossegue a sessão e avalia as diferentes áreas reflexas. Também deve ouvir as suas preocupações e prestar atenção aos seus gostos. "Cancias" preferidas, áreas em que se aplicaram técnicas e partes em que se fala de "dor agradável", devem todas ser recordadas pelo reflexólogo para tratamentos subsequentes.

MASSAGEM OU REFLEXOLOGIA?

Muitos consideram a reflexologia uma ciência, mas ela é também uma arte. Há um padrão profissional de prática mas os detalhes das técnicas de pressão usadas podem variar de indivíduo para indivíduo e dependem do local onde recebe a massagem. Alguns reflexólogos aceitam o uso de cremes, loções e óleos enquanto outros acham que isso é massagem e não necessariamente reflexologia.



Questões a colocar

Quando optar por uma sessão de reflexologia, mantenha-se consciente dos seus próprios gostos e da sensação que lhe dá a reflexologia. Quando se sente mais relaxado, o relaxamento é mais benéfico. Se não se sente bem, não tente conhecer o seu interesse na reflexologia. É importante fazer-lhe perguntas para assegurar-se de que recebe o tratamento adequado. Não adia, não comece por pensar em algumas das seguintes questões:

Questões para si próprio:

Como me sinto após a sessão?

Depois de experimentar uma sessão de reflexologia, pergunte-se a si próprio se sente que os seus problemas foram suficientemente tratados. Se as suas questões não foram devidamente respondidas e que foi tratado com profissionalismo. Finalmente, tente avaliar se a sessão valeu a pena, porque não?

Que sensações físicas tenho?

Após uma sessão de reflexologia, deve sentir-se relaxado. Algumas pessoas sentem um impacto directo na pele. De qualquer forma, os efeitos são benéficos. Alguns sentem uma sensação de bem-estar. Fazendo que tudo corra bem.

Questões para o reflexologista.

Que formação e experiência tem?

Um reflexólogo com um curso de reflexologia ou reflexologia pelo menos um ano de experiência. A formação e a experiência a experiência que o reflexologista tem. Há dez anos, um curso de fim de semana era suficiente para que se possa praticar. Pode valer a pena fazer um curso de fim de semana

e dez anos de experiência. Nas últimas duas décadas, recentemente, um curso de fim de semana com pouca experiência pode não ser capaz de fornecer os serviços de reflexologia. O reflexologista qual a sua qualificação? Se é membro de organizações de reflexologia.

Oferece outros serviços ou vende produtos?

Lembre-se que alguém que vende produtos ou ofereça outras terapias complementares pode não ter tanta experiência na aplicação da reflexologia como um reflexólogo a tempo inteiro.

Que tipo de serviços oferece?

Questione o reflexologista sobre a natureza dos seus serviços. Por exemplo, se ele trabalha principalmente sobre as mãos ou sobre os pés. Pode preferir que lhe trabalhem as mãos, dependendo da natureza da sua condição e dos seus hábitos diários de uso de mãos e pés. A utilização de cremes, óleos ou outros nutrientes para se sentir bem. O reflexologista oferece serviços de reflexologia ou de massagem de per. Assegure-se de que o reflexologista tem um trabalho com que se sente bem e que é eficaz e saudável.

De quantas sessões preciso para ver resultados?

Deve começar a ver resultados após duas ou três sessões. Pode notar que o reflexologista tem uma ideia de determinado problema de saúde. Se o reflexologista tiver uma ideia de que, na sua opinião, pareçam pressionar-lo a fazer tratamentos muito mais longos. Um reflexologista temia em mente que quanto mais antigo foi o problema de saúde, mais tempo os resultados demoraram a aparecer.

CUIDADOS COM AS MÃOS E OS PÉS

Dadas as tensões e os esforços a que mãos e pés estão sujeitos diariamente, não admira que sessões regulares de reflexologia sejam um prazer tão saudável. Neste capítulo encontrará sugestões sobre como usar instrumentos de auto-ajuda para relaxar pés e mãos e conselhos sobre como quebrar "padrões de stress" potencialmente nocivos causados por actividades diárias repetitivas, como andar e tecer. Também lhe explicamos que tipo de sapatos deve — e não deve — usar.

O Homem é a única criatura a face da Terra que caminha totalmente na vertical sobre duas pernas e a cada passo cada pé suporta duas vezes e meia o peso do corpo. A utilidade do pé evoluiu para adaptar-se a essa pressão com uma combinação complexa de 26 ossos, músculos, ligamentos e nervos.

Muitas vezes conhecemos melhor a anatomia de pés com problemas do que a dos saudáveis. Mas como o pé é a principal superfície de contacto com o solo, cada uma das suas estruturas tem um papel importante, quer o corpo caminhe, corra ou simplesmente esteja de pé.

Quando estamos de pé, o promontório do pé (relievo próximo dos dedos) e o calcâneo formam uma plataforma estável que suporta o peso do corpo. Quando andamos, corremos, o calcâneo recebe o impacto inicial. Depois o pé rola para a frente com a ajuda do arco longitudinal enquanto o tendão de Aquiles na bamba da perna se contrai para levantar o calcâneo e o peso do corpo passa então para o promontório do pé. Este inclui o arco metatarsiano, que percorre no 2º e 3º metacarpo o pé de um lado ao outro. Esta estrutura ajuda a rolar o pé para dentro e para fora para adaptar-se a solo inconsistente.

No seu final, o passo, os dedos impulsionam o pé e o corpo para a frente.

As enormes pressões sofridas pelos pés diariamente nesta acção repetitiva inconsciente são agravadas por invenções modernas como os sapatos – as pérmicas planas, as metats e, especialmente, calas altas. As alterações hereditárias do pé, ou “características hereditárias do pé” um segundo dedo maior que o dedo grande adjacente é um exemplo, e não seria proibitivo para alguém que

viverse descalço. Contudo, quando confrontado com sapatos e superfícies planas e duras, o segundo dedo comprimido pode fazer o centro do pé literalmente fechar-se. Perde a capacidade de ajudar a absorver o choque de cada passo. Resultado: um pé tenso e cansado.

O pé também é afectado por factores hereditários. Num extremo estão os arcos altos, no outro os baixos. Quanto mais desviamos-nos do que se considera “normal” menos eficazmente a estrutura funciona. Mau funcionamento pode estar em dor e deformação, como dedos em martelo e tosse para tratar uma inflamação localizada de osso conjuntivo. A tendência para mãos e punhos para a formação de joanetas nos pés também é hereditária, estando a última associada a problemas como calos, dores, encontrar sapatos adequados e dificuldade em andar.

AS MÃOS

Concebidos para realizar várias tarefas precisas e complexas com o seu sistema complexo de 26 ossos, músculos, tendões e nervos, mãos e pulsos podem ficar tão inflamados e doridos como os pés. O polegar oponível que o ser humano desenvolveu permite-nos agarrar mas a flexão desse movimento pode levar a inflamação desse tendão. Outros problemas incluem a síndrome do canal carpo, em que o tecido inchado no pulso comprime o nervo que o atravessa. Devido ao uso constante e a susceptibilidade a ferimentos, as mãos precisam de cuidados e atenção. Tal como os pés, são mais e mais sensíveis e muito receptivas à reflexologia.

86% da população mundial
t verá problemas nos pés em
determinada fase das suas vidas

Ossos dos pés e das mãos

Os ossos das mãos e dos pés reflectem as suas diferentes funções. As falanges dos dedos dos pés, por exemplo, são bem mais curtas do que as dos dedos da mão, porque aqueles são usados para equilibrar e levantar o corpo, para agarrar. Os ossos complexos dos pés são suficientemente fortes para suportar o peso do corpo, mas suficientemente leves para se moverem facilmente. Os pequenos ossos carpicos do pulso e metacarpicos dos dedos funcionam como um sofisticado conjunto de alavancas, com os polegares oponíveis para permitir agarrar.



O mundo não é plano, mas a maioria dos pés urbanos não sabe disso. As ruas calçadas deram lugar a pavimentos de cimento mas tal modernização das superfícies resultou numa perda de textura e de variedade sob os pés e, assim, os pés movem-se da mesma forma o dia inteiro todos os dias. Este stress repetido deixa os pés modernos susceptíveis a ferimentos. Evite problemas combinando os seguintes conselhos para pés (e também mãos tensas) com exercícios de reflexologia regulares.

O pé adapta-se muito bem a uma série de exigências específicas, como caminhar sobre pavimentos lisos e macios. Mas, se as exigências não variarem o suficiente, os pés e subsequentemente o resto do corpo, pagam um preço. Como com todas as formas de exercício usar pouco ou nenhum tipo das estruturas dos pés pode fazê-las perder força e isso pode criar problemas de saúde complexos e muitas vezes subtis. O pé também pode adaptar-se a situações de stress transferindo a pressão para outra região do corpo não preparada para esse desempanto. Esse movimento incorrecto e repetitivo pode levar a uma deslocação desequilibrada de peso dentro do corpo, o que resulta em músculos inflamados e restringidos.

RESTABELECER O POTENCIAL DO PÉ

A saúde dos pés pode ser melhorada simplesmente caminhando, correndo e estando de pé sobre superfícies variadas que estimulam sensores de pressão diferentes e permitam que cada pé use toda a sua amplitude. Caminhar sobre as superfícies com texturas dos "Vias de saúde" por exemplo, pode estimular sensores de pressão negligenciados e interromper padrões de stress enraizados. "Vias de Saúde" com as sugeridas nas páginas 46-49 combinam as vantagens do puxão descendente da gravidade para os pés com uma variedade de texturas que desafiam músculos, tendões, ossos e articulações.

O pé sente as oscilações do terreno através da sua

capacidade de se mover em quatro direcções básicas. As direcções mais usadas dizem-se ao movimento lateralizado de um passo. Duas direcções menos utilizadas são os movimentos laterais. Praticar as quatro direcções envolve ao pé toda a sua amplitude de movimento. As superfícies sobre as quais caminhamos também têm um papel importante no amortecimento do choque. Se não receberem parte dele, o corpo tenta amortecer tudo. A dureza de uma superfície determina a percentagem do choque que absorvele. Superfícies rígidas como o cimento, o asfalto ou, maciças, dura amortecem pouco, enquanto superfícies macias e moventes como a relva e a areia amortecem mais. Seria bom que a vida fosse um pouco mais macia, mas hoje é mais comum os caminhantes enfrentarem superfícies duras e inflexíveis. Através dos "Vias de saúde" a reflexologia permite compensar pelo meio ambiente e relaxar o corpo todo.

CUIDAR DAS MÃOS

Não devemos negligenciar as mãos. O simples exercício de puxar suavemente os dedos significa um estímulo para dedos comprimidos ao longo do dia pela acção de fechar. Torcer as mãos também pode ser uma oportunidade de movê-las numa direcção pouco usada. Existem exercícios básicos para as mãos semelhantes aos dos pés (ver pp. 54-55).



ESCOLHER SAPATOS

Sobre superfícies naturais, o pé nu funciona melhor, mas os investigadores descobriram que andar descalço em superfícies como o concreto não é o ideal. So com a almofada do calcanhar o pé nu não oferece isolamento contra o choque de uma superfície dura. Portanto, os sapatos correctos têm um enorme impacto no bem-estar dos pés, tal como do resto do corpo. Se seguir os conselhos abaixo, encontrar o melhor calçado para si será intuitivo. Em caso de dúvida, lembre-se desta máxima: não compre ou use sapatos que magoem.

Tamanho: pode achar que sabe o número que calça, mas pode não saber que o tamanho de um pé adulto pode mudar, sobretudo nas mulheres durante a gravidez. O tamanho do pé de uma criança muda 26 vezes. Peça que lhe meçam os pés quando comprar sapatos e pode

descobrir que, como a maioria das pessoas, tem o pé maior do que o outro. Para garantir um ajustamento correcto, compre sapatos ao fim da tarde ou à noite, após a ocorrência de possíveis inchaços.

Conforto: não compre sapatos só pela elegância ou aparência, mas pelo conforto que o seu pé sente ao usá-los. Um sapato mal concebido até pode parecer elegante, mas se magoar o pé, todo o corpo pode sofrer. Um sapato de salto alto, por exemplo, desloca o peso do corpo para a frente para o promontório, exigindo muito ao utilizador para manter uma postura adequada. Sapatos bichados impedem que os dedos dessem o seu papel na marcha. Um sapato com salto baixo oferece uma base pequena demais para se equilibrar e caminhar. Sapatos plataforma podem levar a tornozelos torcidos e os tendões molesmos duram pouco tempo. Todos estes sapatos podem ser muito bonitos mas podem fazer

Pés descalços

Os pés agem como base para o funcionamento do centrar e extensor. Também impulsionam o corpo para a frente no movimento. O pé absorve o choque da omeie do movimento e espalha o peso do corpo uniformemente sobre suas estruturas. Se andar descalço em superfícies duras e não, superfícies duras podem causar danos

Sandálias

Este tipo de calçado não tem nenhuma estrutura e muitas vezes dolorosa. Apesar de ser dos calçados mais usados, note-se porém, que nenhuma possam ser confortáveis. Nem todas as sandálias têm o apoio necessário para andar sobre superfícies duras percorrer longas distâncias.



nuito na aos pés. Lembre-se também de que até sapatos bem feitos podem tornar-se perigosos quando estiverem gastos. Aquele par de sapatos preferido que finalmente ficou confortável pode na verdade já estar inutilizável.

Méias: quando for comprar sapatos, calcie o tipo de meias que normalmente usaria com eles. Deve ser capaz de esticar os dedos e de agarrá-los dentro do sapato.

Forma: a forma do sapato deve corresponder à forma do pé. Se os ossos longos e os dedos estruturais integrais para movimento estiverem apertados e sem flexibilidade, a pressão pode passar do dedo grande e do interior do pé para o dedo pequeno e o exterior do pé. Se os músculos do pé estiverem suficientemente desequilibrados, os ossos longos acabarão por fazer a maior parte do trabalho em lugar dos dedos. Neste caso grave, os dedos muitas vezes enroscam. Portanto, se tem um pé quadrado, use sapatos quadrados. Se o seu pé é

largo, o sapato que comprar deve corresponder. Se o seu pé ou calcanhar é estreito, escolha em concordância. Se o seu arco é tão alto que o cima do pé toca no cimo do sapato, pense em sapatos de apertar: os cordões podem adaptar-se à esta característica hereditária.

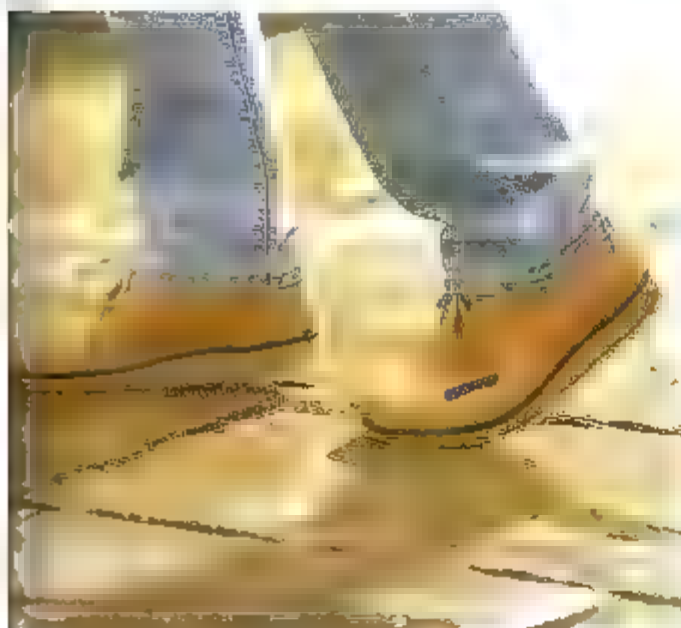
Sola: escolha um sapato adequado à superfície sobre a qual caminha mais. Um sapato de sola macia é preferível para a maioria das superfícies — absorve parte do choque que um chão duro repele. Contudo, investigadores da Nike Corporation descobriram provas que sugerem que sapatos de sola dura podem ser mais apropriados para estar de pé em superfícies duras. Conforme o corpo luta para permanecer de pé, os músculos necessitam para mantê-lo na vertical mudam. Um sapato de sola rígida é um pedestal estável mais adequado a uma pé que, sem sair do site, muda constantemente de posição.

Sapatos macios

Os sapatos macios são geralmente recomendados especificamente para caminhar no trabalho, para desporto e para lazer. Têm em comum uma sola macia, uma sola larga para permitir ventilar os dedos e uma sola flexível, um salto baixo e materiais que permitem a circulação do ar por todo o pé.

Sapatos altos

Sapatos acima dos 5 cm geram músculos da barriga da mulher e causam danos nos metatarsais e problemas na coluna lombar, torácica e pescoço. Estudos mostram que os saltos altos exigem maior gasto de energia em comparação com o andar. O cansaço ao fim do dia pode resultar da deficiência resultante dos saltos.



Chamamos às vias de saúde “Disneylândia para os pés” porque graças a elas as estruturas dos pés tiram umas férias do seu trabalho diário. Todos os dias, o pé suporta o peso do corpo, ajustando-se em reacção às alterações do terreno. Uma via de saúde usa esse peso para transformar a actividade banal de caminhar numa experiência sensorial única para os pés, reduzindo o stress não só do pé como de todo o corpo.

As vias de saúde são superfícies, caseiras ou produzidas comercialmente, compostas de lençóis com formas pouco convencionais. Caminhar sobre elas descalço estimula partes dos pés negligenciadas, quebrando assim o stress de acções repetitivas no pé e aliviando também o stress do corpo todo.

A tradição das vias de saúde está a ter um renascimento na Ásia entre muitas pessoas que procuram melhorar a sua saúde. A ideia lembra a lenda japonesa dos guerreiros samurai que cortavam um pedaço de bambu e tinham sobre a superfície curva para promover a saúde e o vigor, exercício conhecido por *inakejimi*. Como na tradição japonesa a planta do pé é considerada o “segundo coração” do corpo, considerava-se que o envelhecimento começava nos pés. Dizia-se que a força da planta igualava a força da alma.

A primeira via de saúde japonesa foi criada nos anos 80 na Shiseido Cosmetics Factory em Kaiegawa, Japão. Consta de um percurso de 75 metros a volta de um rectângulo irregular. Inclui três grandes tipos de cascalho colocado num trilho liso de argamassa. O estímulo começa por ser suave e gradualmente torna-se mais forte. Há montes de cascalho pequeno para estimular os dedos, pedras quadradas concebidas com áreas difíceis de alcançar para criar um estímulo forte e grandes pedras quadradas com arestas afiadas dispostas na horizontal

SUGESTÕES DE APRENDIZAGEM

Para estar a nível de desafio adequado o seu pé deve estar sobre a vassoura no chão e depois o pé sobre ele. Se não conseguir obter um equilíbrio sobre o pé, uma pressão regular no calcanhar dos pés subverte o equilíbrio e o pé inclina-se gradualmente de lado para o outro. Quando caminhar sobre pedras de diferentes tamanhos, a pressão do calcanhar se altera e o equilíbrio muda.

Cascalho pequeno, desafiante para a parte lateral dos dedos ou áreas entre eles, está suspenso com barras arredondadas de cimento e pedras, eficazes para os arcos e trilhas para reproduzir o movimento do exercício adicional de caminhar sobre pedras arredondadas.

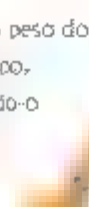
FAZER A SUA PRÓPRIA VIA

Para reproduzir o efeito em casa, use algumas das ideias expostas nas páginas 48-49 para criar a sua própria via de saúde, dentro de casa ou no jardim. Faça um trilho com diferentes texturas para caminhar ou ficar parado sobre ele. Escolha tudo o que encontrar de material próprio a uma variedade de alturas, experimentando novos lençóis para manter o interesse e estimular os pés de formas diferentes. Escolha entre o cabo de uma vassoura ou uma vara de madeira, cascalho, cimento, seixos e pedras de rio, pedras e objectos da praia, buques de jardim, conchas, madeira, plástico, um pedaço de tubo ou um pedaço de relva, recoberto de cimento, bambu, arredondado ou um tubo de PVC cortado a meio, um capacho, areia ou relva alta, etc. Quando usar itens de exterior assegure-se de que se mantêm estáveis e enfiados ou fixados de outra forma. No interior, use objectos pequenos e estáveis ou ponha os itens num recipiente ou tabuleiro. Por exemplo, coloque ervilhas secas numa caixa ou pedras numia meia. Quando estático, apoie-se nas costas de uma cadeira.

Usar uma vara de saúde

1 Para trabalhar estaticamente de pé apoiando-se nas costas de uma cadeira, coloque um pé sobre o cabo.

2 Desloque lentamente o peso do corpo para cima do cabo, rolando-o sob o pé e usando-o para massajar toda a planta. Registre as sensações evocadas nas 4 diferentes partes do pé e as áreas de desconforto.



VARIANTES



Se um cabo de vassoura for muito doloroso, use algo menos desafiante como uma vara de diâmetro inferior.



Em alternativa, enrolar o cabo de vassoura com uma toalha antes de se aplicar pressão. Após algumas sessões, talvez consiga retirar a toalha.



Se isso ainda for demasiado forte, comece sentado, usando um pé sobre o outro para exercer pressão contra o chão e acostumar o pé a superfície do chão. Quando estiver confortável na posição de pé do passo 1.

BENEFÍCIOS DAS VARAS

Elevados níveis de energia global

Trono profundo

Pés completamente relaxados

Sensação de força nos músculos do pé, sempre acompanhada de um trabalho

Algumas pessoas gostam de estar de pé num sítio e trabalhar com uma superfície agradável sob os pés, outras gostam de passar, caminhando sobre superfícies

Estes exercícios dão ao pé a hipótese de explorar formas que outrora faziam parte da sua experiência diária.



Descalço sobre bambu

masofumi é a tradição japonesa de caminhar sobre bambu (*fuke* significa "bambu" e *fumi* "pisar"). Coloque um pedaço de bambu cortado a meio comprimento com o lado arredondado para cima. De pé coloque um pé sobre o bambu. Desloque intencionalmente o peso do corpo para cima da superfície, atento ao que sente e às áreas de sensibilidade. O pé deve sentir-se agradavelmente e não desagradavelmente pressionado. Balance de um lado para o outro e depois caminhe lentamente com bambu (ou cubos de PVC) de dimensões diferentes

variadas. A frequência e duração da aplicação mais favoráveis são todos os dias cerca de 10 minutos, portanto procure variar experiências que lhe agradem.

COMEÇAR

As vias de saúde são uma forma de exercício, portanto comece gradualmente. Comece com qualquer exercício, consulte um médico antes de começar se tiver um problema de saúde ou no pé, como a osteoporose ou

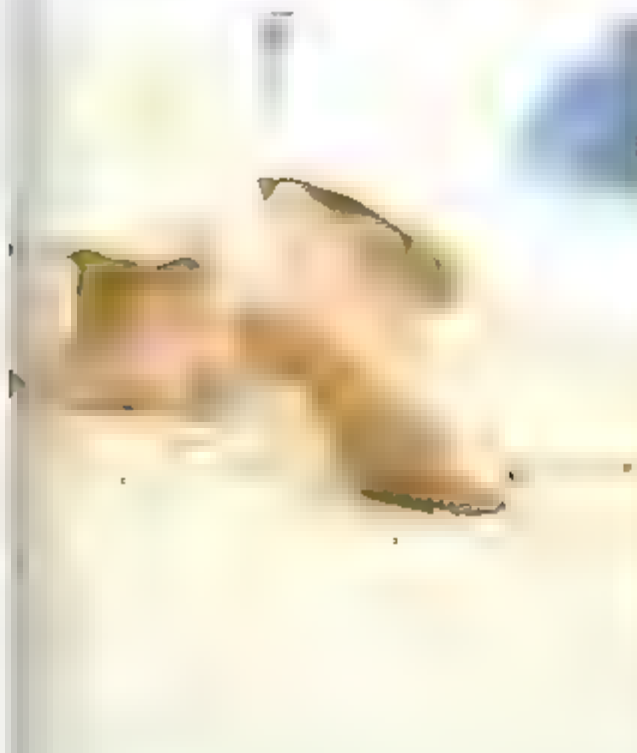


Descalço sobre pedras

Pedras alisadas por água corrente podem "instituir" uma superfície agradável para exercitar os pés. Experimente testar várias pedras. Pode descobrir que tem um tamanho e uma forma (isto é, seixo) preferidos. Pode descobrir que diversas pedras podem ser agradáveis em diferentes partes do pé. Além de aplicar pressão com uma única pedra, fique de pé ou caminhe cuidadosamente, no tempo-espaço de um nó para apreciar a sensação revigorante da fresca água corrente.

outro problema. Antes de usar uma via de saúde, lembre-se de que qualquer objecto que pisar é um desafio para o pé. Ter a consciência do efeito que cada textura tem sobre o pé, reparando na sua reacção e mantendo-se dentro da sua zona de conforto. Se desafia, denie-o: o pé pode tornar-se susceptível a ferimentos se sentir o pé doído após andar sobre a via, reduza o desafio usando-o durante menos tempo ou mudando para um objecto menor. Se, após resultados

positivos com a sua primeira via, quiser subir um nível, experimente incluir na via mais objectos e texturas desafiantes sobre os quais caminhar ou ficar de pé. Alguns exemplos podem ser pedras com as extremidades afiadas na horizontal ou uma combinação de graduações menores de cascalho para trabalhar novamente a parte inferior dos dedos e os espaços entre eles e objectos mais arredondados para manipular os arcos.



Descalço na areia

Quando o descalço na areia exerce a pressão constante no chão e a amarra da perna. Esta superfície inconstante cede perante a pressão de cada passo, trabalhando mais do que no movimento no chão. As superfícies planas estáveis e empunhar o solo de forma muito diferente. Assim, caminhar na areia é um bom exercício físico não só para os pés, mas também para todo o corpo.



Descalço na reia

Ter a reia pode ser fresco e repousante e a planta macia e flexível do pé aprecia a flexibilidade suave da reia. Experimente caminhar na reia em diferentes situações do dia: no início da manhã, quando está húmida de orvalho após um chuveiro quando o sol está encharcado; e à noite quando o sentido da visão não desvia a sua atenção das sensações no chão do pé. Aprecie também a reia em diferentes estações: da geada esbelta do inverno à reia aquecida pelo sol da Primavera.

INSTRUMENTOS DE AUTO-AJUDA

Os instrumentos de reflexologia podem ajudar a identificar as localizações de tensões nos pés, mãos e corpo. Depois vão mais longe e quebram ou interrompem essas tensões. Pense no tempo e dinheiro de que dispõe. Se os seus recursos financeiros são limitados, pode criar os seus próprios aparelhos de auto-ajuda usando objectos domésticos, como bolas de golfe. Se o seu tempo é escasso, pode usar o seu instrumento de auto-ajuda discretamente enquanto trabalha na secretária ou espera numa fila.

Os instrumentos de auto-ajuda para mãos e pés têm varias formas e tamanhos. Abaixo vêem-se rolos cilíndricos para pés e um rolo esférico para usar nas mãos ou nos pés.

SUGESTÕES DE APRENDIZAGEM

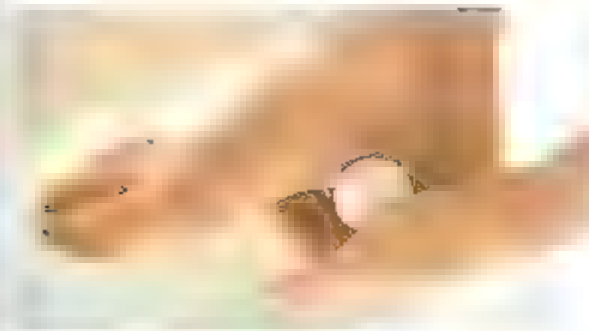
Lembre-se de usar o instrumento de auto-ajuda para auto-ajuda e nunca para aplicação de pressão noutra pessoa. Não use o instrumento para pressionar exercendo muita pressão de cima para baixo nos pés ou bolas de golfe. Escolha um nível de pressão de acordo com a sua preferência e grau de tensão.



Instrumentos de auto-ajuda para pés

Objectos cilíndricos fixados à meia ajudam a rolar o pé por baixo do pé. Além dos produtos comercializados, pode usar objectos que tenha em casa, como rolos da massa,

garrafas de refrigerantes ou a travessa de uma cadeira. Uma bola de golfe é um instrumento de auto-ajuda ideal pelo seu tamanho e forma adequados.



Com a sola curvada segure e dobre o golfe sobre o pé. Repouse as pernas à margem exterior do pé. Role a bola por essas áreas.



Coloque o pé sobre a bola e faça movimentos em forma de cruce atingindo áreas reflexas diferentes. Para aumentar a pressão, cruze as pernas.

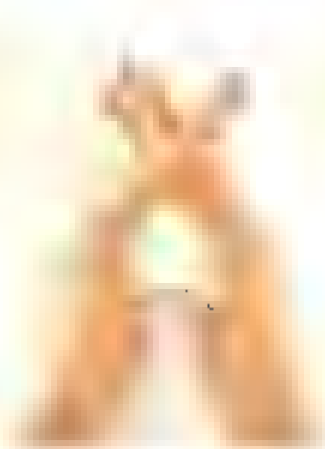
Instrumentos de auto-ajuda para mãos

Usar instrumentos para mãos exige pouco esforço e eles são mais discretos e fáceis de usar que os do-

pes. Bolsas de golfe ou areia pequenos brinquedos redondos para cães são bons para aplicar pressão.



Trabalhe os dedos e o polegar prendendo o dígito a ser trabalhado entre a bola de golfe e os dedos da outra mão. Role a bola por todo o dedo.



Trabalhe áreas reflexas na mão estrelando os dedos. Coloque a bola entre os dedos e a mão e role-a por toda a área.



Para trabalhar uma área presa, ponha a bola numa mão em concha, mas estenda no lugar por sobre os dedos da outra mão por cima. Role a bola por toda a área.

ALONGAMENTO

Para os pés

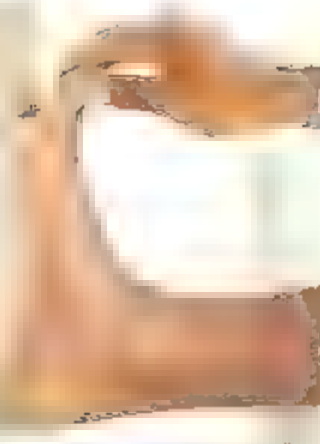
O passo é possível graças às ações e interações entre músculos, tendões e ligamentos. Mas estas à vez raramente utilizam toda a sua amplitude de

movimento durante as atividades rotineiras do dia-a-dia. Quebre a rotina e fortaleça as estruturas do pé com os exercícios seguintes.

1 Para alongar o principal tendão da barriga das pernas, experimente o alongamento do tendão de Aquiles. Deite-se virado para a parede, coloque as mãos na parede ao nível dos ombros e coloque a cabeça perto dela. Flexione um joelho e estique a outra perna para trás. Fique nesta posição 15-30 segundos, mantendo o calcanhar no chão. Sentirá um puxão na barriga da perna, onde o tendão de Aquiles se situa. Troque de perna e ajunte a outra barriga da perna.

2 A oscilação lateral recia o movimento para o lado pouco utilizado pelo pé. De pé, afaste os joelhos à largura dos ombros e flutue-os ligeiramente. Balance de um lado para o outro. É especialmente bom para quem tem segundos nervos nas pernas ou está de pé muito tempo.

Tendão de Aquiles na base da barriga das pernas alongado



3 Os alongamentos dos dedos podem ser feitos sentado. Com o pé pousado sobre o joelho, agarre o dedo grande e puxe-o delicada e lentamente para alongar os músculos da parte inferior do pé. Repita em todos os dedos de ambos os pés.

4 As elevações do calcanhar fortalecem os músculos da parte inferior dos pés e da barriga das pernas. De pé, agarre as costas de uma cadeira para se equilibrar. Levante-se, apoiando-se nos dedos. Pare e depois baixe. Repita várias vezes.

5 De pé ou sentado, pratique a flexão do dedo anelar para alongar os músculos para fortalecer os músculos dos pés e das pernas. Mantenha o dedo totalmente esticado por 15 segundos.

6 A rotação do tornozelo relaxa e alonga os músculos do pé e melhora a circulação nos tornozelos. Rode o pé no sentido dos ponteiros do relógio várias vezes. Repita várias vezes no sentido contrário. Ao desenhá-lo no ar um círculo completo com o dedo grande, o pé deve fazer os quatro movimentos direcionais. Repita com o outro pé.



Para as mãos

A actividade praticada pelas mãos durante o dia é limitada e isso pode levar a tensões e lesões. O objectivo destes exercícios é proporcionar às mãos uma amplitude de movimento maior do que a que normalmente realiza para quebrar a tensão. Para quem desempenha regularmente tarefas repetitivas como tecer os passos 3-6, conhecidos como movimentos direccionais da mão, são especialmente úteis.

1 Para realizar o puxão de dedo, envolva o indicador de uma mão com a outra mão e puxe delicada e lentamente para fora. Mantenha alguns segundos. Repita em todos os dedos, incluindo o polegar. Para testar o efeito da técnica, abra e feche os dedos. A mão que acabou de trabalhar deve estar mais relaxada do que a outra. Repita na outra mão.



2 Para desconectar as palmas, posicione a mão de forma a que os dedos da outra repousem sobre a base dessa mão, enquanto o polegar se instala na superfície da palma. Exerça pressão a favor dos dedos e para cima com o polegar. O movimento criado é semelhante ao de esfregar as mãos. Faça isso várias vezes e depois repita na outra mão.





3 Mantenha uma mão com a palma virada para cima. Coloque a outra mão sobre a palma, com o calcanhar pousado na base dos dedos. Pressione para baixo com os dedos da mão de cima. Mantenha alguns segundos. Repita na outra mão.

4 Em seguida, coloque uma mão por cima da outra. Pressione para baixo com o calcanhar da mão de cima. Mantenha alguns segundos antes de aplicar o mesmo exercício a outra mão.

5 Agora, coloque uma mão sobre a outra. Envolver o exterior da mão com os dedos. Pressione para baixo com o calcanhar da mão de cima. Mantenha alguns segundos. Repita na outra mão.

6 Finalmente, com uma mão por cima da outra, envolva o interior da mão com os dedos, pressionando para baixo com os dedos da mão de cima. Mantenha alguns segundos e repita na outra mão.

DAR UMA SESSÃO DE REFLEXOLOGIA

Este capítulo guia o, passo a passo, através de uma sequência completa de reflexologia para mãos e pés. As caricias aplicadas no início e no fim de cada “passo” visam promover uma sensação de relaxamento. Há também uma útil seção de autoajuda, que lhe mostra como aplicar discretamente alguns exercícios a si próprio e dá conselhos sobre as necessidades de bebês e crianças, grávidas e idosos. Seguir estas sequências regularmente pode ajudar a restituir ao seu corpo a saúde total.

Ao preparar-se para dar uma sessão de reflexologia deve criar um ambiente relaxante entre si e um amigo ou parente. Pretende ter o máximo de efeito com o mínimo de esforço. Isso inclui criar um cenário confortável para ambos, prestar atenção ao efeito do seu trabalho e até seleccionar o momento adequado.

Ao criar o cenário ideal para uma sessão de reflexologia, pense naquilo de que dispõe e no que acha confortável. Coloque os braços ao longo do corpo, levante as mãos de forma a que o cotovelo faça um ângulo de 90°. Esta é a melhor posição para as suas mãos trabalharem. Os pés ou mãos sobre os quais trabalha devem estar numa posição confortavelmente alcançada pelas suas mãos.

Numa sessão com um reflexologista profissional, a pessoa senta-se numa cadeira reclinável e eleva os pés na posição certa. O reflexólogo senta-se numa cadeira baixa de frente para a cadeira reclinável. Pode preferir um cenário mais normal, como sentarem-se um só de frente um para o outro. Qualquer que seja a sua opção, deve conseguir observar a cara da pessoa para ver a reacção dele ao seu trabalho. Assegure-se de que as suas costas estão apoiadas e que o seu trabalho não cause dor ou tensão no seu próprio corpo. Depois de acabar o trabalho, pense em como se sente. Tem as mãos tensas e as costas cansadas?

POSICIONAMENTO ÓTIMO

Quando trabalhar sobre as mãos, pode sentar-se lado a lado com o indivíduo desde que consiga ver a cara a dele. Passe para o outro lado para trabalhar sobre a outra mão. Com crianças, pode optar por sentar-se na beira da cama durante uns minutos tranquilos à hora de dormir e trabalhar brevemente os pés nessa altura.

Ver a cara do indivíduo permite-lhe avaliar as reacções

dele ao seu trabalho. Adormecer ou sorrir é bom.

Frangir as sobrancelhas e retirar o pé e mão. Aplique a técnica de reflexologia dentro da zona de conforto do indivíduo. Há uma expressão na reflexologia que é dor agradável. (As pessoas dizem-no no mente.) A dor opõe-se dor desagradável. Observe a cara do indivíduo para ver quais as técnicas favorecidas e as áreas reflexas sensíveis. Preste também atenção à pressão que aplica. Uma criança, um indivíduo pequeno, os idosos ou alguém com pés delicados requerem menos pressão que um homem grande, por exemplo.

ACESSÓRIOS E AMBIENTE

Dedique algum tempo a montar algo no acessório.

Algumas almofadas são úteis para levantar o pé ou para colocar a mão ou o pé enquanto trabalha. Uma coberta ou courentor leve é útil. Você pode ter calor por estar a trabalhar, mas a outra pessoa está em repouso e pode ter frio. É conveniente uma caixa de lenços de papel para um eventual conforto nasal.

Pense no ambiente. O que é que você gostaria? Se pretende criar o momento mais relaxante possível, um tempo sossegado para conversar, talvez evitar limitar distrações como um telefone a tocar, outras pessoas no local, a televisão, luzes fortes, e até o que está na linha de visão do indivíduo. Comunicação para descobrir qual seria o ambiente ideal talvez. Pela natureza, pode realmente desejar o menor ruído mero de



distrações possível, especialmente enquanto aprende.

Outro elemento de preparação prende-se com as unhas. Não devem ser nem longas demais nem curtas demais. Unhas longas entrarão em contacto com o pé ou mão do receptor e prejudicarão o relaxamento. Se vir muitas de unhas no pé ou mão, pense em cortá-las. As unhas têm o comprimento ideal quando você olha para a parte de cima das mãos e vê as pontas dos dedos, e não as unhas. Se tiver as unhas curtas demais, até ao sapato, pode ser desconfortável quando a unha se desliza da pele por baixo dela.

As técnicas descritas neste livro não envolvem cremes, óleos ou loções. Tal como correr na areia molhada, esses emolientes podem dar trabalho a mais aos seus polegares e danificá-los. A pessoa com quem trabalha também deve ter os pés limpos e sem emolientes.

COMEÇAR A SESSÃO

Comece sempre o trabalho com uma série de "carrincas" (ver p. 88). Eles têm um papel importante. O trabalho segue um padrão específico, permitindo-lhe trabalhar todo o pé ou mão. Quando trabalhar cada secção do pé ou mão, apurque uma série de "carrincas" antes de avançar para a secção seguinte. Quando acabar o trabalho, aplique mais uma série de "carrincas".

Quanto tempo deve aplicar-se a técnica às áreas reflexas do indivíduo? A resposta depende do indivíduo com quem trabalha. Bebés, crianças e idosos geram muito menos um toque ligeiro. O lema é "menos pressão e menos tempo", já que é possível trabalhar demais uma área reflexa. Se o indivíduo comunicar que a área parece pisada, é porque foi trabalhada demais. Evite essa área até a sensibilidade diminuir e trabalhe a menos que tudo reconeçar a sessão.

As velas ajudam a criar uma atmosfera relaxante para uma sessão de reflexologia. Aromatizadas e cobertores são úteis para manter o receptor quente e confortável, enquanto os seus pés ou mãos são trabalhados.



Lavar os pés antes da sessão de
reflexologia para limpar a superfície da pele e
facilitar a aplicação das essências.

Um reflexólogo profissional passa de 30 minutos a uma hora a aplicar as técnicas. No início do seu trabalho de reflexologia, verá que as suas mãos e polegar podem cansar-se. Meia hora pode ser demais. Nesse caso, haverá as estratégias para evitar a fadiga (ver caixa abaixo).

TRATAR DISTÚRBIOS

Depois de ter trabalhado todo o pé, é altura de considerar áreas de ênfase. São áreas que precisam de atenção extra. Para escolhê-las, pense nos seus objetivos. Há um problema de saúde específico? Nesse caso, vá ao capítulo 5: Reflexologia para Tratar Distúrbios, e encontra-a. Veja as áreas reflexas listadas e aplique-lhes técnica. Ou consulte os mapas de reflexologia (ver pp. 16-23). Aplique-se todo uma série de “doúes” após trabalhar quaisquer áreas específicas.

Agora passe para o outro pé, onde repete o acm descrito. Quando acabar de trabalhar o segundo pé, é altura de uma técnica de encerramento, como uma “pressão delicada para respirar” (ver caixa à direita).



No fim da sessão, coloque os polegares nas áreas reflexas do plexo solar nos pés, pressione um pouco e peça ao receptor que devagar respire fundo três vezes.

SUGESTÕES PARA EVITAR O CANSAÇO

TEMPO Dê tempo a aprender como fazer aquilo. Qualquer outra apressadura e preciso prática e tempo.

POSIÇÃO Assegure-se de que a sua posição de trabalho é confortável e não submeta o seu corpo a pressão e a qualquer outras coisas.

TÉCNICA Revê-la e sua aplicação da técnica. Se por bem, ter as mãos não se cansarão facilmente.

FORÇA Pratique reflexologia de auto-ajuda (ver pp. 24-29) para ajudar a aumentar a sua força.

CARIRAS Aceite a sugestão dos profissionais e quebre o seu trabalho com “câmbios” (ver pp. 68-73), pois eles dão-lhe oportunidade de descansar o polegar e o dedo que trabalha.

MUDANÇA DE MÃO Trabalhe alternadamente com as duas mãos – se um polegar se cansar adapte-se e aplique a técnica com a outra mão.

CHAVE PARA OS SÍMBOLOS TÉCNICOS

Caminhar com o dedo

Caminhar com o polegar

Pinçamento

Rolagem

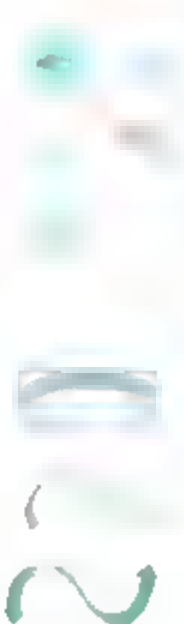
Pressão

Pressão com o polegar e o dedo para arrotar

Rotacionar a rotação sobre um ponto

Torção

Movimento da planta ou balanço da jamba



NOTAS

Há quatro técnicas básicas usadas na reflexologia. O seu objectivo é aplicar pressão a uma área ampla ou incidir numa mais específica. A habilidade leva tempo a desenvolver, portanto é uma boa ideia praticá-las no seu antebraço ou mão. Se o seu polegar ou dedo se cansar enquanto aprende, descanse, mude de mão ou aplique carícias (ver pp. 68–73 e 98–101).

Caminhar com o polegar

O objectivo desta técnica é aplicar uma pressão contínua e constante à superfície do pé ou da mão. Esta técnica básica de reflexologia exige alguma prática. Seja paciente. Dedique algum tempo a adquirir esta capacidade preciosa. Permitir-lhe-a ajudar-se a si e aos outros a alcançar objectivos de saúde.

Praticar a técnica

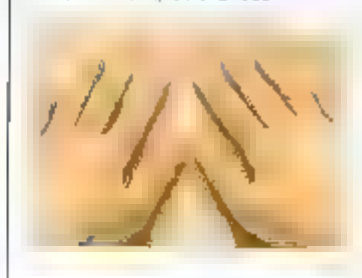
A base da técnica caminhar com o polegar está em flectir e estender a primeira articulação do polegar. O objectivo é dar pequenas “dentadas” para criar uma sensação de pressão contínua e constante.



1 Primeiro pratique a acção do polegar segurando-o abaixo da primeira articulação para medir o movimento da segunda articulação. Flecta e estenda a primeira articulação várias vezes.

SUGESTÕES DE APRENDIZAGEM

Caminhar com o polegar é mais fácil se usar o ângulo correcto do polegar. Coloque as mãos numa mesa ou superfície plana. Veja como o polegar repousa sobre a mesa. A parte exterior do polegar que está em contacto com a mesa é a parte do polegar que deve contactar com a superfície a ser trabalhada. Ao usar esta área do polegar pode experimentar melhor o efeito de avançar dos quatro dedos.



2 Continue a segurar o polegar. Coloque a margem exterior do polegar sobre a perna. Flecta-o e estenda-o várias vezes, mantendo um pouco desde a ponta do polegar à margem interior da unha.

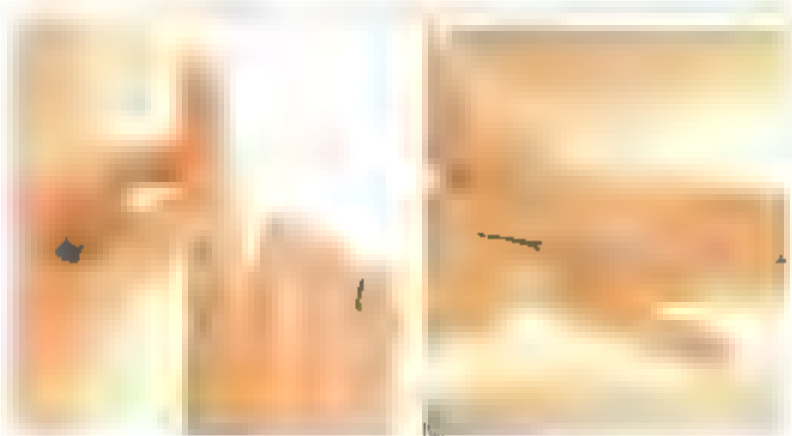
Caminhar com o dedo

Esta técnica usa-se para trabalhar confortavelmente a parte de cima e os lados do pé direito. Aplica-se muitos dos princípios de caminhar com o

polegar (ver pag. 62). As duas técnicas baseiam-se no mesmo princípio: flexir e estender a primeira articulação do dedo.

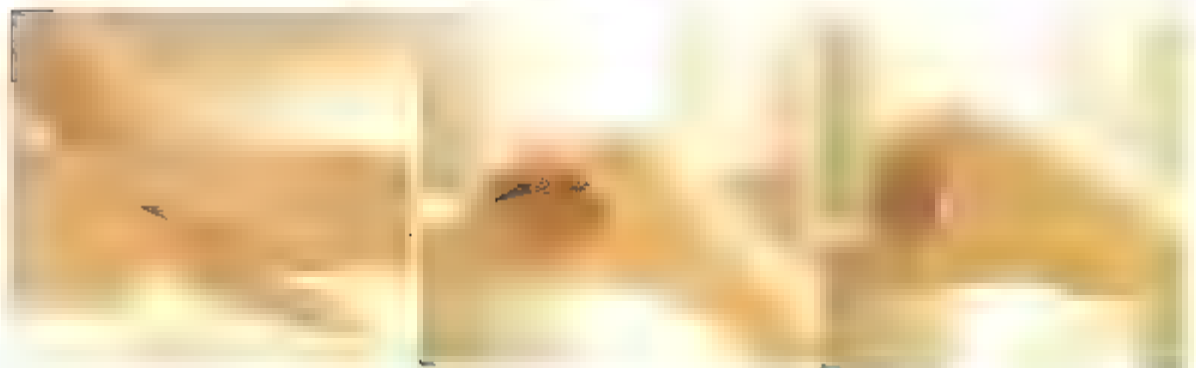
Praticar a técnica

As costas da mão são boas para praticar esta técnica, que é semelhante a caminhar com o polegar. O movimento de caminhar é criado pelo balançar para a frente e para trás, desde a ponta do dedo à margem inferior da unha, conforme o dedo flexir e estende.



1 Segue o indicador abaixo do primeiro nó para sentir a articulação usada na técnica (ver acima). Pratique a flexão e extensão da primeira articulação.

2 Depois de estar familiarizada com a ação de flexir e estender, coloque o indicador nas costas da outra mão.



3 Com a ponta do dedo nas costas da mão, deite. Flexir e estender o dedo e partir da primeira articulação. Balançar desde a ponta do dedo à margem inferior da unha e ao contrário. Repita várias vezes.

4 Para mudar e irto a lavaria do dedo, use o polegar em oposição aos dedos. Pratique a flexão e extensão da primeira articulação com o polegar por baixo (ver acima).

5 Avance o pulso, movendo a mão sobre o polegar e apertando os dedos contra o antebraço. Repare o aumento da pressão exercida pela mão. Mantenha o equilíbrio com o indicador para a frente.

Aplicar a técnica

Com o indicador sobre o pé também é preciso trabalhar a superfície de trabalho móvel. Pode usar a outra mão para estabilizar o pé ou a mão

A mão que segura a estabiliza o pé numa posição vertical, segurando os dedos. Coloque o indicador por cima do pé e o polegar por baixo.

Use o indicador da mão que trabalha para caminhar desde o início da arte ao final.

SUGESTÕES DE APRENDIZAGEM

Frequentemente o dedo "aprende" a técnica de caminhar sozinho. Supõe-se que devido à nossa capacidade de "caminhar" com o polegar. Novamente, o dedo move-se para frente, nunca para trás ou para o lado.

ERROS COM JNS

Quando se gira o JNS, a primeira mão relaciona-se com dificuldades em flexir a primeira articulação. Procura enviar o segundo mexer a mão em vez da primeira articulação. O dedo, cravar a unha na pele, deixar o dedo que caminha recuar em vez de exercer pressão para ir para a frente. O JNS não para o outro. Se enfrentar alguma destas dificuldades, revele a sua técnica e quando necessário, reforce as instruções ao lado.

Rotação sobre um ponto

Como o nome indica, o objectivo desta técnica é incidir sobre uma área reflexa com o dedo médio de uma mão e depois rodar o tornozelo ou o pé. Enquanto a articulação roda, o dedo médio da mão que trabalha permanece imóvel. Este contacto entre o pé em rotação e o dedo estático cria uma pressão intermitente.

SUGESTÕES DE APRENDIZAGEM

Não apunte o dedo médio para a área da articulação do tornozelo. A área atingida no interior do tornozelo é sensível. Em vez de pressionar com os dedos flexe o pé para a rotação do tornozelo e criar pressão.

1 Coloque o calcanhar sobre a mão em taça de forma a que o polegar repouse a volta do tornozelo. Com a outra mão, segure o promontório do pé e rode na direcção dos ponteiros do relógio, completando um círculo de 360°. Mantenha uma pressão de movimento constante à medida que roda o pé e repare que o dedo médio estático da mão que segura cria uma pressão intermitente. Rode na direcção dos ponteiros do relógio várias vezes.

2 Agora repita a acção várias vezes na direcção contrária. Ao rodar o pé, mantenha uma pressão de movimento constante ao longo de cada rotação.

Isso med. aplica uma pressão intermitente conforme o pé roda.

Pinçar

A técnica de pinçar usa-se para trabalhar um ponto específico, em vez de controlar uma área vasta. É uma técnica relativamente estática, com apenas pequenos movimentos do polegar, que trabalha.

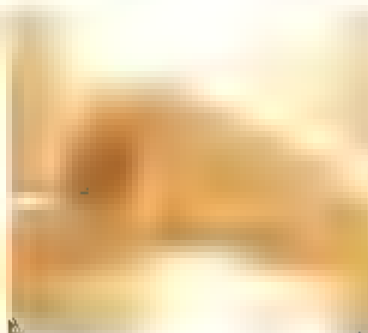
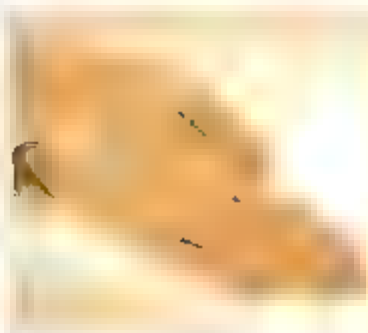
SUGESTÕES DE APRENDIZAGEM

Para evitar cravar a unha na carne, aplicar pressão usando uma unha na superfície do polegar.

Praticar a técnica

Como em todas as técnicas, o efeito alavanca é muito importante para trabalhar com pontos mais

profundos. Tal como em caminhar com o polegar, ela é criada pelos dedos e pela posição do pulso.



1 Posicione o polegar na palma da outra mão, colocando os dedos nas costas da mão. Fixa a primeira articulação do polegar, apoiando-se na margem do mesmo. Puxe-o para trás para exercer pressão.

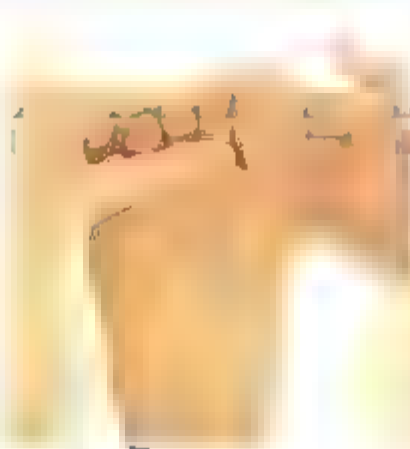
2 Para praticar o uso do efeito alavanca, coloque os quatro dedos e o polegar da mão que trabalha no antebraço (ver acima).

3 Baixe o pulso da mão que trabalha, fazendo aumentar a pressão exercida pelo polegar sobre o braço. Com o pulso em baixo, faça a pinçagem com o polegar e puxe-o para trás.

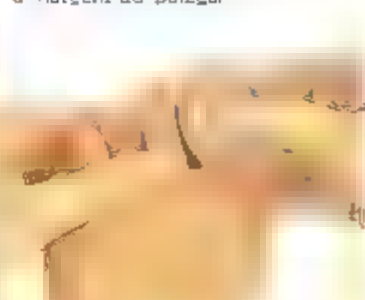
Aplicar a técnica

Quando se aplica esta técnica, a mão que segura deve manter a área imóvel.

1 Apoie e proteja a área a ser trabalhada com a mão que segura. A mão envolve a área enquanto os dedos e o polegar a mantêm imóvel. Coloque os dedos da mão que trabalha por cima dos da outra mão (ver a direita).



2 Coloque o polegar no centro da área a trabalhar. Faça a pinçagem e puxe para trás, usando a margem do polegar.



CARICIAS

Uma técnica de carícias é algo que quase toda a gente gosta. Estas carícias são técnicas concebidas para relaxar o pé. Constituem um início, um fim, uma transição entre técnicas e um toque calmante quando a sensibilidade é um problema. Ao ajudar a relaxar o pé, facilitam o seu trabalho de reflexólogo, porque uma pessoa relaxada é mais receptiva à aplicação da técnica.

SUGESTÕES DE APRENDIZAGEM

Esta é uma das técnicas que se aplica com mais facilidade e rapidez. Mantenha sempre a mão sobre o pé. Pouse as mãos ligeiramente firmemente no pé. Não pressione. As mãos devem mover-se rapidamente do pé para a prática. Se a pessoa estiver muito relaxada, ganhará força para aplicar durante períodos mais longos.

De lado para lado

Esta técnica usa um movimento de lado para lado para relaxar o pé. Nestas carícias, a mão é virada para lá e para cá e para dentro e para fora. Como

o pé está normalmente restringido ao movimento para cima e para baixo dos passos ao longo do dia, esta técnica constitui uma variante agradável.



1 Pouse as mãos nas áreas laterais do pé. Com a mão direita, abase de um dos lados do pé e com a mão esquerda puxe para si o outro lado.



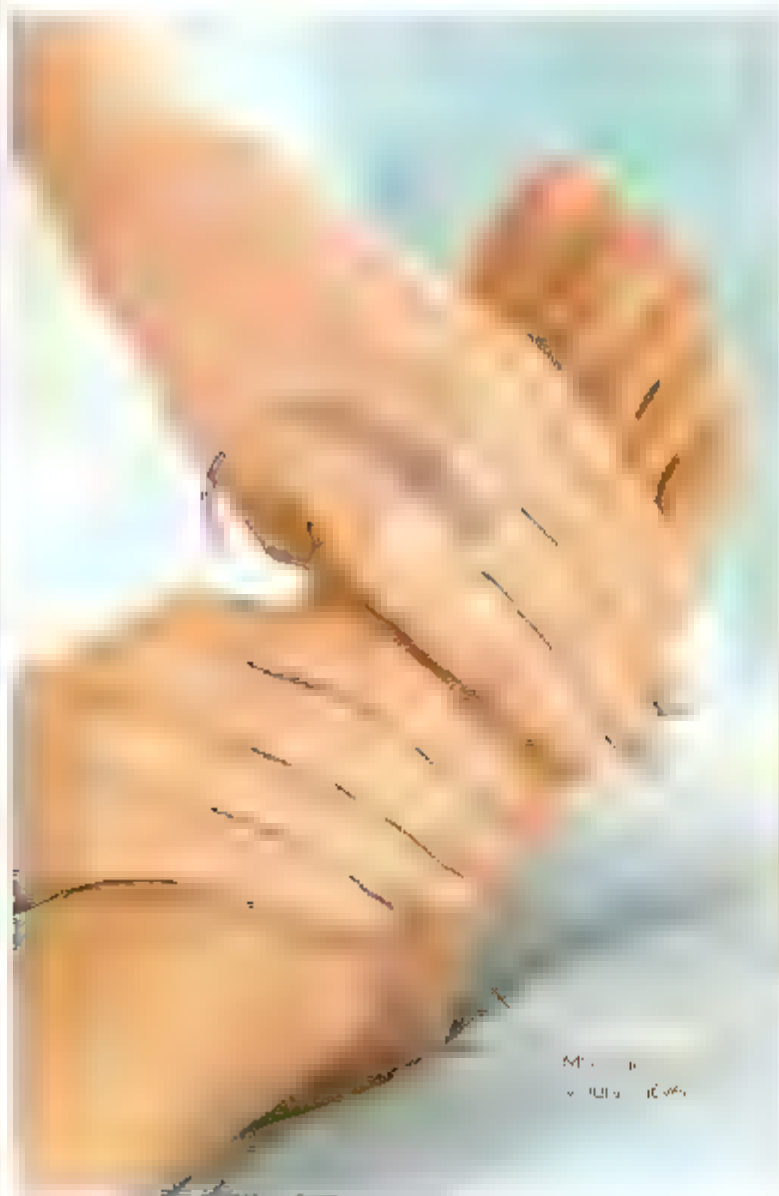
2 Desloque a mão direita na sua direcção habitual. Nesse lado, dê um passo ao mesmo tempo que, com a mão esquerda, empurre o outro lado do pé na direcção oposta. Alterne as acções das mãos, movendo rapidamente os lados do pé para trás e para a frente.

Torção na coluna

Esta cartola tem esse nome porque proporciona o relaxamento da área reflexa da coluna ao longo do interior do pé. É mais confortável se todos os dedos contactarem firmemente com o pé.

SUGESTÕES DE APRENDIZAGEM

Esta técnica tem mais sucesso quando aplicada num movimento lento e suave. Agarre o pé com pressão moderada. As superfícies da mão devem estar em contacto total com o pé. Não agarrar os dedos, isso pode comprimi-los de forma desagradável. Não mover as mãos ao mesmo tempo pois isso causa fricção.



1 Agarre o interior do pé com ambas as mãos, colocando os polegares na planta do pé. Com a

mão mais próxima dos dedos, vire o pé. A outra mão permanece imóvel.



2 Agora mova a mesma mão na direção oposta, mantendo a mão mais próxima do tornozelo. Mover repetidamente suavemente o pé de um lado para o outro várias vezes. Repositione as mãos, aproximando-as ligeiramente do tornozelo, e repita de novo o movimento completo várias vezes.

Pressão no pulmão

Esta carícia tem este nome porque proporciona o relaxamento da área reflexa do pulmão no promontório do pé. Nesta carícia, a arte está no movimento suave, tipo onda, criado pela coordenação dos movimentos das duas mãos. Pense no fluxo e refluxo de uma onda. Uma mão empurra e a outra responde com um aperto suave.

SUGESTÕES DE APRENDIZAGEM

Esta carícia é feita com as duas mãos. A mão esquerda empurra suavemente a área reflexa do pulmão no promontório do pé. A mão direita responde com um aperto suave. Quando posicionadas as mãos, a mão esquerda empurra e a mão direita responde com um aperto suave. Quando posicionadas as mãos, a mão esquerda empurra e a mão direita responde com um aperto suave.

1. Faça um punho com a mão esquerda. Apoie a parte plana do punho no promontório. Agarre a parte superior do pé com a mão direita. Empurre com o punho.

2. Agora, aperte suavemente com a mão direita. Desenvolva um padrão empurrar/apertar ritmado repetindo as ações várias vezes.



Movimento da planta

O objectivo desta técnica é criar movimento nos ossos que tornam o promontório do pé. Isso proporciona o relaxamento das áreas reflexas do pulmão, peito, zona lombar e diafragma – áreas em que é comum haver tensão.

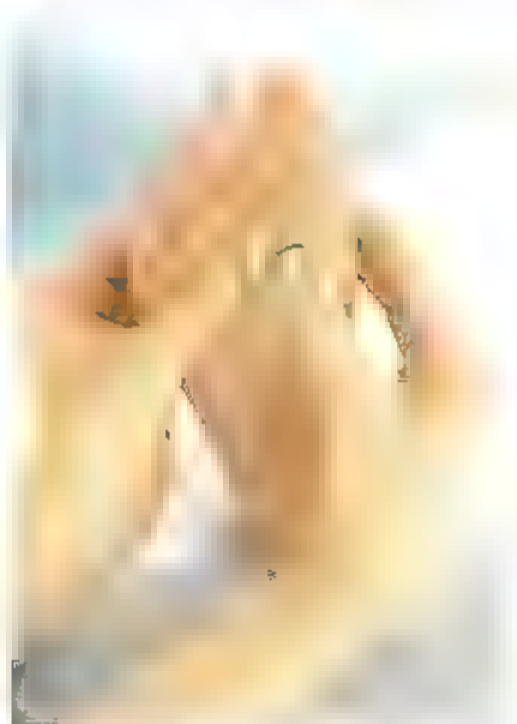
1 Agarre o promontório do pé abaixo do dedo grande e do segundo dedo. Apoie as pontas dos dedos e dos polegares nas cabeças redondas dos ossos do promontório do pé. Com a mão direita afaste o pé de si e com a esquerda puxe-o para si.



Aplice as pontas dos dedos na parte de cima do pé e as dos polegares na parte de baixo.

SUGESTÕES DE APRENDIZAGEM

Para fazer este movimento, é preciso usar um as mãos. Crie uma experiência única para o pé, vigie as unhas na parte superior do pé, tendo cuidado para não gravá-las na pele. Se vir marcas de unhas, saiba que isso aconteceu.



2 Inverta os movimentos, puxando o pé para si com a mão direita e afastando-o com a esquerda. Repita este processo várias vezes, estabelecendo um ritmo. Passe para o promontório do pé abaixo dos segundo e terceiro dedos e aplique a técnica. Faça o mesmo no terceiro e no quarto, e depois no quinto e no quinto.

Rotação do tornozelo

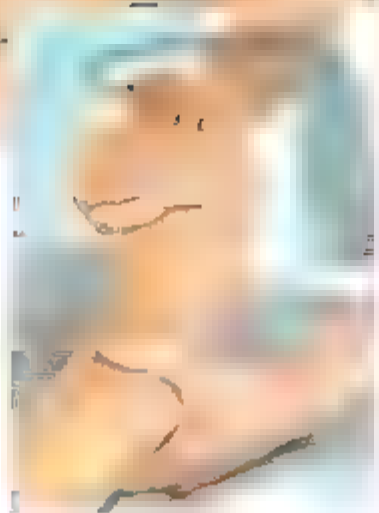
Esta carícia é também um exercício. Ao rodar o pé num círculo de 360°, exercita e relaxa os quatro grandes grupos de músculos que controlam os movimentos do pé. Também ajuda a aliviar a retenção de fluídos à volta do tornozelo.



1. Agarre o tornozelo com a mão que segura. Com a outra mão, segure o promontório do pé e rode os dedos no sentido dos ponteiros do relógio, fazendo um círculo de 360°. Repita várias vezes.

SUGESTÕES DE APRENDIZAGEM

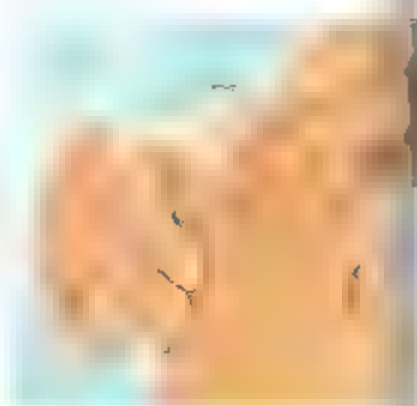
Pouse o polegar da mão que segura abaixo do astrágalo. Puxe o pé para si com essa mão e depois rode-o com a outra mão.



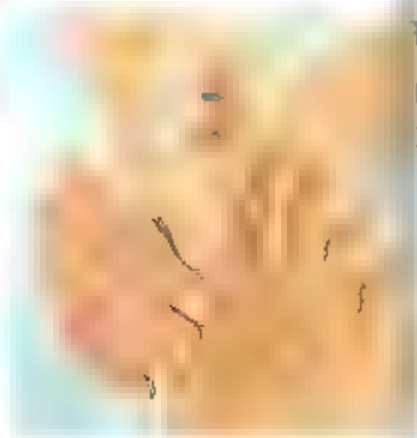
2. Mova o pé no sentido contrário ao dos ponteiros do relógio. Repita várias vezes.

Rotação dos dedos

Esta carícia relaxa os dedos e, ao mesmo tempo, fortalece-os já que trabalha totalmente os seus músculos.



1. Com uma mão mantenha a parte de cima do pé estável. Agarre o dedo grande com a outra mão. Rode-o lentamente no sentido dos ponteiros do relógio, fazendo vários círculos de 360°.



2. Rode o dedo no sentido oposto. Com os dedos que trabalham, exerça uma pressão firme e regular e um leve puxão para cima. Aplique a todos os dedos.

Tracção

Esta técnica é boa para o relaxamento global do pé. Contraria a compressão do pé que ocorre a cada passo.

Agarre o pé como se mostra *(ver a direita)*. Puxe o pé para si, suave e gradualmente. Mantenha 10-15 segundos. Solte.

SUGESTÕES DE APRENDIZAGEM

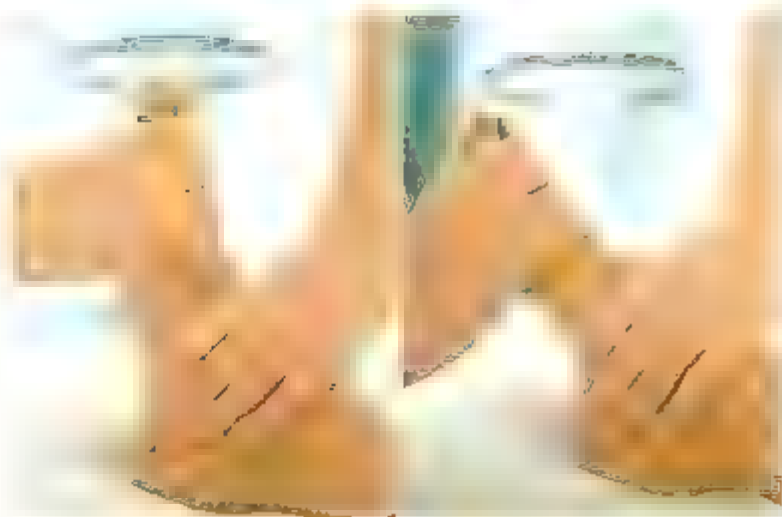
Após mover o promontório do pé na sua direcção, comece a mão que segura o pé a puxar o pé para si, suavemente. Repita várias vezes.



Rotação do meio do pé

A articulação no centro do pé fica muitas vezes comprimida devido ao calçado e a estar de pé durante muito tempo. Em consequência, surge tensão no pé em geral (a, como nas áreas reflexas da zona intermédia).

A rotação do meio do pé quebra a tensão sofrida por essa zona.



SUGESTÕES DE APRENDIZAGEM

Após mover o pé, movimente contra a mão que segura. Comece a mover o pé para cima do tornozelo e repita várias vezes.

Agarre a mão que segura o pé, com o dedo polegar, o centro do pé, mantendo-o imóvel. Com a outra mão, agarre o promontório do pé e mova-o 360° no sentido dos ponteiros do relógio. Repita várias vezes.

Agarre o pé com a mão que segura o pé, com o dedo polegar, o centro do pé, mantendo-o imóvel. Com a outra mão, agarre o promontório do pé e mova-o 360° no sentido dos ponteiros do relógio. Repita várias vezes.

Trabalhar a planta dos dedos

Muitas das áreas reflexas desta sequência correspondem a partes da anatomia responsáveis por dirigir muitas das actividades do corpo.

Algumas dessas áreas, como a cabeça e o cérebro, reúnem informações acerca do mundo exterior. Trabalhar as áreas reflexas desta sequência estimula e melhora as funções desses órgãos. Primeiro, examine o pé identificando áreas a evitar e, depois, comece com as caricias abaixo para relaxar o pé.

CARICIAS

Deitado para cima (p. 68) • Toque na coluna (p. 68)
Pressão no pulmão (p. 73) • Relaxação dos dedos (p.

ÁREAS TRABALHADAS

HIPÓFISE: Ajuda a regular os níveis endócrinos, o crescimento e o metabolismo.

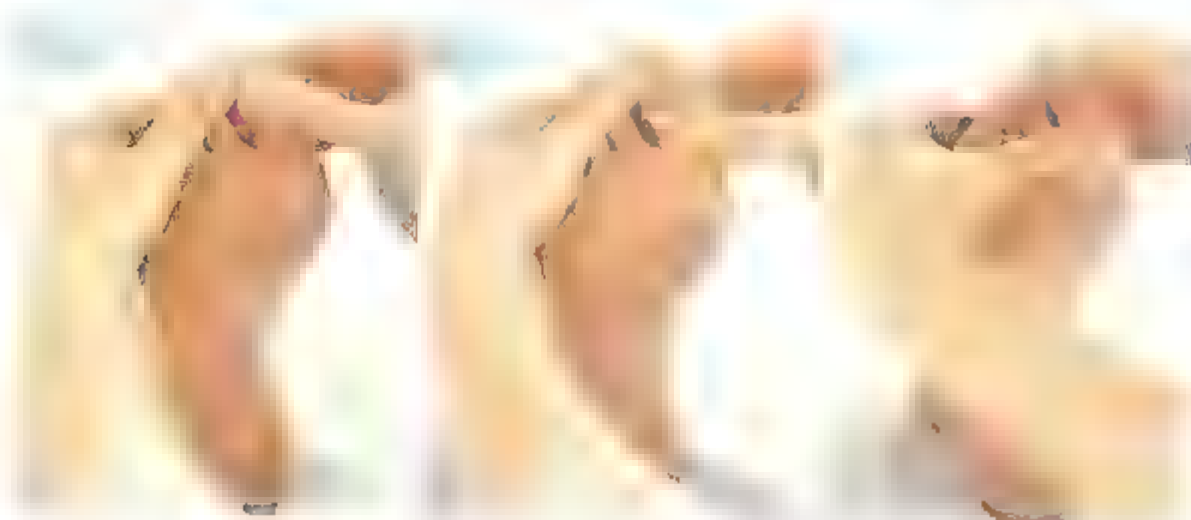
PESCOÇO: Muito próximo ao cérebro, ele regula as atividades.

TRONCO DEIA E PARATIRONDEIAS

Regulam os níveis de energia, metabolismo, movimento e temperatura. Também são responsáveis pela produção de hormônios.

CABEÇA E CÉREBRO: Controla e coordena todo o corpo sendo uma parte-chave da sessão de reflexologia.

SEIOS PERIFÉRICOS: A reflexologia mantém os seus estruturas.



1 Com a mão esquerda, mantenha o dedo grande imóvel. Ponha o polegar direito mesmo abaixo da área reflexa da HIPÓFISE. Faça a passagem com o polegar e puxe-o para trás através da área reflexa. Repita.

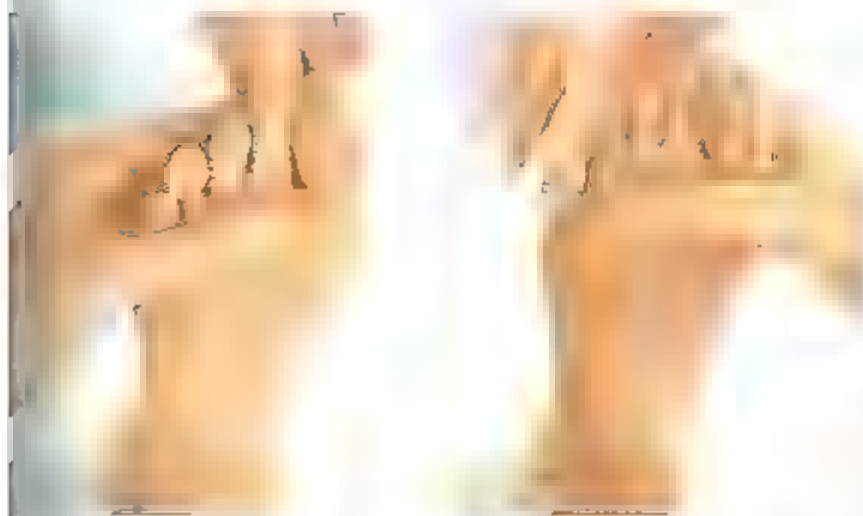
2 Coloque o polegar direito nas áreas do PESCOÇO, TRONCO DEIA e PARATIRONDEIAS. Atravesse o tronco do dedo usando a técnica caminhar com o polegar. Faça pelo menos duas passagens, uma acima e outra abaixo.

3 Mude de mão e caminhe pelo tronco dos dedos partindo do outro lado. Faça uma passagem mais acima, outra abaixo. Repita várias vezes.



5 Apoiar os dedos na mão esquerda e trabalhar as áreas da **CABEÇA e CÉREBRO**, **SEIOS PERINASAIS** e **PESCOÇO**. Caminhar com o polegar, do cimo do dedo grande,

Reposicione o polegar à direita e desça o dedo grande pelo lado



6 Depois reposicione a mão esquerda para apoiar o segundo dedo. Desça este dedo pelo centro e pelo lado. Repita nos terceiro e quarto dedos.

7 Repita no dedo pequeno, depois mude de mão. Apoiar os dedos com a direita e caminhar com o polegar esquerdo pelo centro e pelo outro lado de cada dedo.

CARICIAS Deitar o para-cho (p. 68) • Pressão no pulmão (p. 70) • Rotação dos dedos (p. 71)

ORIENTAÇÃO DO PÉ



PÉ DIREITO

A área que representa a **HIPÓFISE** fica no centro do dedo grande tanto no pé direito como no esquerdo (1). Todos os dedos espelham o corpo com as áreas reflexas do **PESCOÇO** (a zona entre a base do tornozelo e a primeira articulação) (2). Em cada pé, esta secção do dedo representa uma porção do pescoço, mas nos dedos grandes esta secção sobrepõe-se às áreas das **GLÂNDULA TIROIDEIA** e **PARATIROIDEIA** (3).

A área entre a primeira articulação e a ponta de cada dedo corresponde às áreas reflexas da **CABEÇA** e **CÉREBRO** (4) e as áreas dos **SEIOS PERINASAIS** (5) ficam mesmo antes de cada articulação.

Relativamente a estas áreas reflexas, os pés espelham-se de forma idêntica, correspondendo as do pé direito à parte direita do corpo e as do pé esquerdo à parte esquerda do corpo.

PASSO 2

Trabalhar a base dos dedos

As áreas reflexas abordadas nesta sequência representam uma série de áreas corporais, desde os olhos, ouvidos e olividos internos ao cimo dos ombros. Trabalhe essas áreas no pé para melhorar o funcionamento das partes corporais correspondentes. Esta sequência é útil se quiser aliviar a tensão e a dor no cimo dos ombros. Trabalhe a área do pé direito para a dor no ombro direito e a do pé esquerdo para a dor no ombro esquerdo.

1 Envolva o promontório com a mão esquerda e puxe para baixo com o polegar para tornar as áreas reflexas mais acessíveis.

SUGESTÕES DE APRENDIZAGEM

Não aperte o pé com a mão que segura porque isso esconde a superfície dessas reflexas. Não puxe os dedos para trás. A dor pode diminuir com o estado de relaxação, que reduz a tensão, mas ainda mais difícil trabalhar a área.

ÁREAS TRABALHADAS

OLHOS. A reflexologia pode ajudar a melhorar a visão.

OLIVIDOS INTERNOS. Os órgãos regulam o equilíbrio.

OUVIDOS. A aplicação desta técnica ajuda a melhorar a audição de ouvidos ou zumbidos.

CIMO DOS OMBROS. Esta região muscular tem tendência para a articular e a dor no pescoço, com sessões de reflexologia.

2 Começando pela área reflexa do olho, caminhe com o polegar direito sobre a crista. Depois caminhe ao longo das áreas reflexas do OLIVIDO INTERNO e do OLIVIDO. Terminar com a área reflexa do CIMO DOS OMBROS, que fica por detrás das outras.

3 Mude de mão e, com o polegar esquerdo, caminhe sobre a crista no sentido inverso, começando pela área reflexa do OLHO. Caminhar nas duas direções garante que todas as áreas reflexas são completamente trabalhadas.

ORIENTAÇÃO DO PÉ



PÉ DIREITO

A área reflexa OLHO representa tanto a visão, a audição e o equilíbrio quanto a parte do pé onde a base dos dedos se une à planta. Relativamente a estas áreas reflexas os pés espelham-se de forma idêntica correspondendo às do pé direito a parte direita do corpo e as do pé esquerdo à parte esquerda do corpo.

A área reflexa do OLHO fica mesmo abaixo do espaço entre o segundo e o terceiro dedos (1). A área reflexa do OLVIDO INTERNO fica abaixo do espaço entre o terceiro e o quarto dedos (2) e a do OLVIDO externo do espaço entre o quarto e o quinto (3). A área reflexa do OMBRO fica por detrás das áreas reflexas estendendo-se por toda a base dos dedos.

4 Para trabalhar mais minuciosamente a área reflexa do OLHO, segure o pé com a mão direita. Pouse a ponta do polegar direito e a do dedo indicador direito entre o segundo e o terceiro dedos, depois aperte delicadamente várias vezes.

5 Para trabalhar mais completamente a área reflexa do OLVIDO INTERNO, segure o pé com a mão esquerda. Pouse a ponta do polegar e a ponta do indicador entre o terceiro e o quarto dedos e aperte delicadamente várias vezes. Passe para a área do OLVIDO entre o quarto e o quinto dedos e repita.

CARICIAS Delado para-ado (p. 68) • Pressão no pulmão (p. 70) • Movimento de... (p. 71)

Trabalhar o promontório do pé

Algumas das áreas reflexas trabalhadas nesta sequência

do respondem aos pulmões e a muitas outras partes do corpo envolvidas na respiração e no transporte de oxigênio a todo o corpo. As outras áreas reflexas situadas nesta parte do pé representam seções da parte superior do corpo, como a zona dorsal e o ombro. Deve trabalhar essas áreas reflexas para melhorar o funcionamento e aliviar a tensão dessas áreas do corpo.

ÁREAS TRABALHADAS

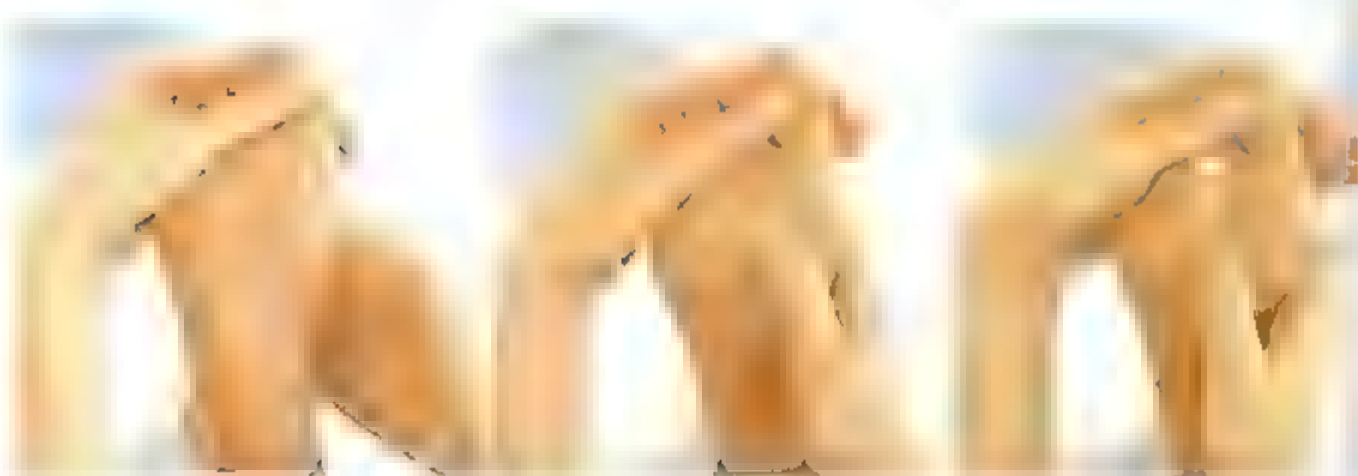
DIAPHRAGMA E PLEXO SOLAR. A reflexologia pretende melhorar o desempenho deste músculo e rede de nervos envolvidos na respiração.

CORAÇÃO Bombeia sangue oxigenado para todo corpo.

PEITO E PULMÕES Aplique a reflexologia a estas áreas reflexas para ajudar a manter estes órgãos saudáveis.

ZONA DORSAL E OMBROS

Trabalhar estas áreas reflexas pode aliviar a tensão na parte superior do tronco e nos ombros.



1 Puxe os dedos para trás com a mão esquerda. Começando na área reflexa do diafragma, use o polegar direito para carunhar para cima através das áreas reflexas do **CORAÇÃO** e **PEITO**. Faça várias passagens através desta área ampla.

2 Coloque o polegar na área reflexa do **PLEXO SOLAR**. Usando a técnica anterior, faça várias passagens através desta pequena área.

3 Coloque o polegar no outro segmento da área reflexa do **DIAPHRAGMA**. Caminhe através das áreas reflexas do **PULMÃO**, **PEITO** e **ZONA DORSAL**. Faça várias passagens através dessas áreas no promontório do pé e até ao espaço entre o segundo e o terceiro dedos.

4 Mude de mão e segure os dedos para trás com a mão direita. Com o polegar esquerdo, comece pela área reflexa do DIAFRAGMA e caminhe através deste segmento das áreas reflexas do PULMÃO, PEITO e ZONA DORSAL, trabalhe o promontório do pé até ao espaço entre o terceiro e o quinto dedos.

5 Começando na área reflexa do DIAFRAGMA caminhe para cima com o polegar, através da área reflexa do OMBRO.

CARÍCIAS De-lado-para-lado (p. 68) • Pressão no pulmão (p. 70) • Movimento da planta (p. 71)

ORIENTAÇÃO DO PÉ



PIÉ DIREITO

A área reflexa relacionada com o DIAFRAGMA percorrerá a prega no fundo da bolha do pé (1). Dentro dela, fica a pequena área reflexa do PLEXO SOLAR (2).

A ampla área reflexa correspondente ao PEITO e ZONA DORSAL abarca uma grande parte da bolha do pé acima da área do diafragma (3). Sobreposição às áreas reflexas do CORAÇÃO (4) e do PULMÃO (5).

Finalmente, na porção carnosa abaixo do dedo mínimo, fica a área reflexa do OMBRO (6).

Estas áreas reflexas aparecem no mesmo sítio, no pé esquerdo e no direito, representando o pé esquerdo e o lado esquerdo do corpo e o pé direito o lado direito. Apesar de o marçân se situar no lado esquerdo do corpo, tem uma área reflexa no pé direito assim como no esquerdo.

Trabalhar a zona superior do arco do pé

As áreas reflexas deste passo correspondem a órgãos que produzem muitas das substâncias químicas necessárias para a digestão, energia e equilíbrio na água. Além disso, os rins purificam o sangue e fluidos, e os outros órgãos produzem enzimas para ajudar a digerir a comida. Para se orientar, visualize a cintura e atravessar o meio do pé e o diafragma a percorrer a margem inferior do promontório. Trabalhe entre essas áreas (ver a direita) para estimular e melhorar o funcionamento dos órgãos abordados.

ÁREAS TRABALHADAS

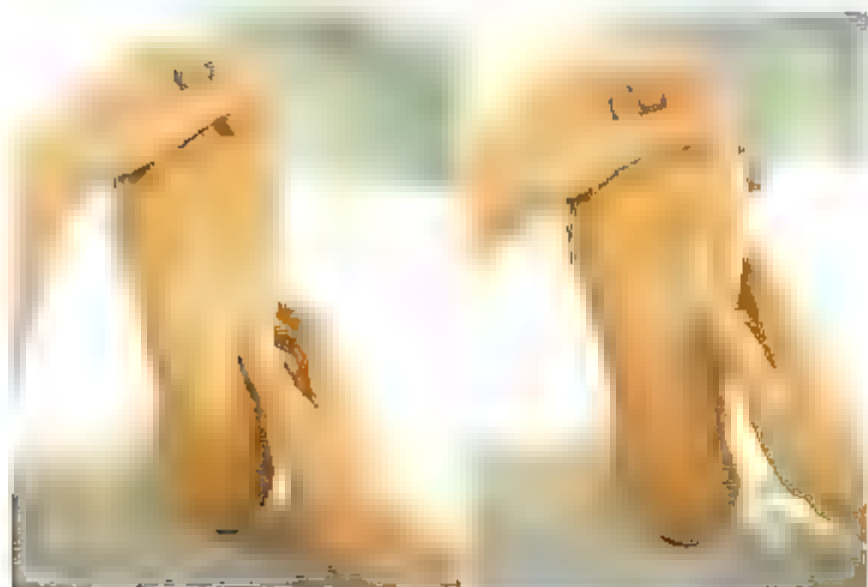
PÂNCREAS: É responsável por estabilizar os níveis de glicose no sangue.

GLÂNDULAS SUPRA-RENÁIS: Trabalhar estas glândulas pode ajudar a regular os níveis de hormonas, como a adrenalina.

RINS: Filtram os fluidos do sangue para excretar ou absorção.

ESTÔMAGO: Ajudar a regular a acidez nesta área.

FÍGADO, VESÍCULA BILIAR E BÍLIO: A reflexologia pode ajudar a regular os níveis de químicos no sangue, excretando as substâncias indesejáveis sob a forma de bile.



Push os dedos para trás contra a mão esquerda e use o polegar (direito para caminhar através da área do PÂNCREAS. [No pé esquerdo, a área do PÂNCREAS estende-se pelo pé.]

Continue a caminhar com o polegar direito pelo pé acima. A meio do osso longo (ver p. 41), encontrará o reflexo da glândula SUPRA-RENAL e uma porção do reflexo do ESTÔMAGO. Faça várias passagens,

CUIDADO

Quando segurar o pé para trás, evite aplicar pressão no longo tendão que percorre esta parte do pé. Para o localizar, segure os dedos para trás e passe levemente o polegar abaixo do promontório no sentido descendente. Para evitar problemas, esdique menos o pé quando caminhar com o polegar sobre o tendão.



ORIENTAÇÃO DO PÉ



PÉ DREITO

As áreas reflexas dos órgãos e glândulas envolvidos na excreção, absorção e digestão ficam na zona superior do arco do pé. Muitas sobreposições, indicado com linhas brancas e tracejadas.

A área reflexa das glândulas SUPRA-RENÁIS.

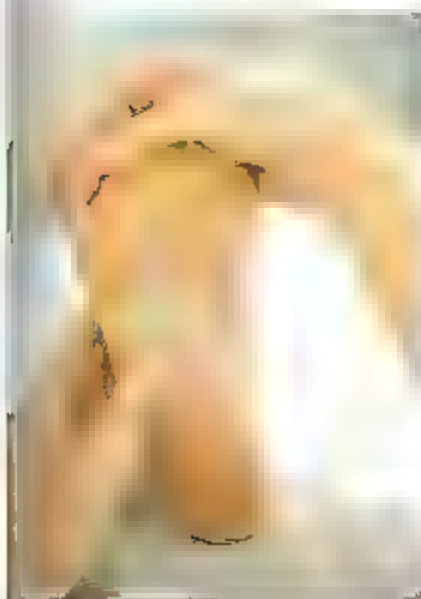
① está rodeada pela do ESTÔMAGO ②. Assim abaixo, fica a área reflexa relativa ao PÂNCREAS ③. Ao lado direito, e com uma forma característica, fica a área reflexa do RIM ④. A ampla área reflexa do FÍGADO ⑤ rodeia a da VESÍCULA BILIAR ⑥.

É importante referir que as áreas reflexas de muitos destes órgãos não têm o mesmo tamanho ou posição nos dois pés. Por exemplo, a área reflexa do pulmão é muito maior no pé esquerdo. Além disso, a área reflexa da vesícula biliar só existe no pé direito e a do coração só no pé esquerdo (para a localização das áreas reflexas, no pé esquerdo ver p. 7).

3 Chique o polegar direito na área reflexa do RIM. Caminhe com o polegar fazendo várias passagens através desta área reflexa.

4 Depois, começando na área reflexa do RIM, faça uma série de passagens diagonais através das áreas reflexas do FÍGADO e VESÍCULA BILIAR.

5 Mude de mão. Começando na zona da cintura, caminhe com o polegar esquerdo na outra direcção, fazendo outra série de passagens diagonais através das áreas reflexas do FÍGADO e VESÍCULA BILIAR.

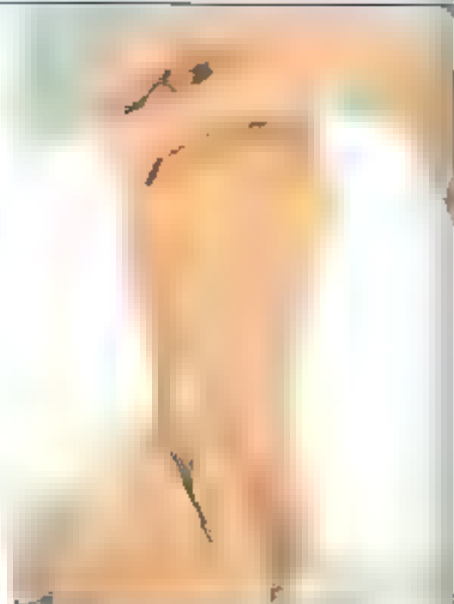


CARICIAS Dimidiado-paralelo (p. 66) • Massagem da planta (p. 7) • Pressão no pulmão (p. 10)

PASSO 5

Trabalhar a zona inferior do arco do pé

Esta sequência aborda áreas reflexas correspondentes aos órgãos do corpo que processam a comida e eliminam os resíduos após a digestão. Trabalhe as áreas reflexas listadas neste passo para estimular o bom funcionamento do intestino delgado, da válvula ileocecal e do cólon.



2 Passe da área reflexa da válvula ILEOCECAL para a área reflexa do CÓLON. Segure os dedos para trás com a mão direita e use o polegar esquerdo para subir pela área reflexa do CÓLON ASCENDENTE até a de CÓLON TRANSVERSO.

1 Para encontrar o reflexo da válvula ILEOCECAL, passe a mão esquerda pelo exterior do pé desde o quinto metatarsiano até ao calcâneo (*ver p. 41*). Sente uma cavidade? O reflexo fica na parte mais profunda dessa cavidade (*ver a esquerda*). Usando a técnica de pinçar, faça a pinçagem com o polegar nesse ponto e puxe-o para trás através dele.

ÁREAS TRABALHADAS

VALVULA ILEOCECAL: Aberta o material não orgido do intestino delgado para o cólon.

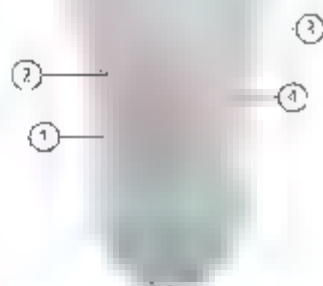
CÓLON: Aplique a reflexologia a esta área para ajudar no armazenamento e excreção de resíduos sob a forma de matéria fecal.

INTESTINO DELGADO: Trabalhar esta área reflexa ajuda a auxiliar o intestino delgado a decompor a comida.



3 Repositione a mão, colocando o polegar esquerdo na cintura do pé. Caminhe com o polegar através do centro do pé pela área reflexa do CÓLON TRANSVERSO.

ORIENTAÇÃO DO PÉ



PÉ D REITO

A área reflexa da VÁLVULA ILEOCECAL ocupa uma área muito pequena, mesmo acima do calcanhar. A área reflexa da válvula da elevação do calcanhar.

A área reflexa da VÁLVULA ILEOCECAL ocupa uma área muito pequena, mesmo acima do calcanhar. A área reflexa do CÓLON sobe o pé, cólon ascendente (2) e depois atravessa o cólon transverso (3). A área reflexa relativa ao intestino delgado (4) é delimitada pelo cólon.

No pé esquerdo não há área reflexa relativa à válvula ileocecal. A área reflexa do cólon no pé esquerdo tem uma forma diferente: atravessa o pé, desce o cólon descendente e inclina-se para o exterior do pé, cólon sigmoide. Para o trabalho das áreas do pé esquerdo, veja o passo 6.

4 Segure os dedos para trás com a mão esquerda. Com o polegar direito, caminhe para cima diagonalmente através do reflexo do INTESTINO DELGADO, afrouxando ao passar pelo tendão.

5 Para trabalhar o cólon, mude de mão. Com o polegar esquerdo, parta da borda lateral do pé e caminhe diagonalmente a área do intestino delgado, acabando as passagens na do cólon transverso.

CARICIAS Rotação (por dedos 1 e 2) • Tração (p. 7) • Rotação no meio do pé (p. 7)

PASSO 6

Trabalhar o interior do pé

Esta sequência trabalha áreas reflexas como a da coluna, que percorre o interior do pé a todo o comprimento. Os passos desta sequência também trabalham a bexiga e o ponto que nas mulheres corresponde ao útero e nos homens à glândula da próstata.

ÁREAS TRABALHADAS

ÚTERO/GLÂNDULA DA PRÓSTATA. A aplicação de técnicas de reflexologia visa melhorar o funcionamento do útero nas mulheres e da glândula da próstata nos homens.

COLUNA. Esta área reflexa percorre todo o comprimento do interior do pé, espelhando a forma como a coluna percorre o tronco.

BEXIGA. Este órgão armazena urina para excreção.

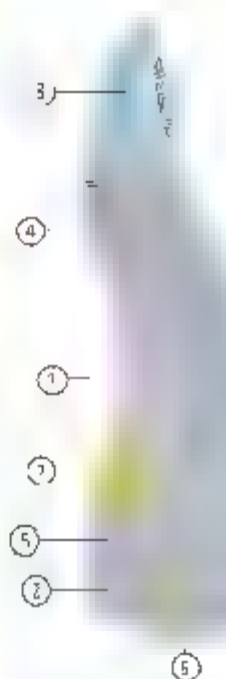
PESCOÇO E TRONCO CEREBRAL. Apoiar a reflexologia a esta área visa proporcionar um efeito relaxante.

1 Identifique a área reflexa do **ÚTERO/GLÂNDULA DA PRÓSTATA**. Para isso, coloque a ponta do indicador direito no interior do astrágalo e a ponta do dedo anelar no canto do calcâneo. Agora aproxime o dedo médio do pé até que esteja paralelo aos outros e estabeleça um ponto intermédio. É a área reflexa do **ÚTERO/GLÂNDULA DA PRÓSTATA**.

2 Apie o dedo médio esquerdo neste ponto reflexo, colocando o calcâneo na palma da mão em taça. Agarre o promontório com a mão direita e aplique a técnica rotação sobre um ponto, rodando várias vezes o pé 360° no sentido dos ponteiros do relógio.



ORIENTAÇÃO DO PÉ



PÉ DIREITO

No interior do pé podem encontrar-se áreas reflexas correspondentes a outros órgãos: reprodutores e hipófise.

A área reflexa da **COLUNA** ① percorre todo o comprimento do interior do pé, com a **CÓCCIX** representado no calcanhar ② e o **PESCOÇO** e **TRONCO CEREBRAL** na ponta do dedo grande ③. A secção da área reflexa da coluna relativa à **ZONA DORSAL** ④ fica acima da "marca da cintura" que passa horizontalmente pelo meio do pé, e a da **ZONA LOMBAR** fica abaixo dessa marca ⑤. As áreas reflexas do **UTERO** feminino e da **GLÂNDULA DA PROSTATA** masculina ou **ESPANINHA** estão: ponto abaixo do tornozelo ⑥. Finalmente a área reflexa da **BEXIGA** fica mesmo abaixo do interior do tornozelo ⑦.

As áreas reflexas nos pés espelham-se,

correspondendo as áreas do pé esquerdo ao lado esquerdo do corpo e as do pé direito ao lado direito.

4 Estabilize o pé com a mão esquerda e a direita um o polegar direito para a área do cóccix repita

5 Para trabalhar mais a área reflexa do CÔCCIX, reposicione o polegar no lado do calcanhar e faça várias passagens.

6 Reposicione o polegar nas áreas reflexas da BEXIGA e ZONA LOMBAR, assim como o polegar pela área várias vezes.

7 Agora reposicione de novo o polegar direito na área de cima para baixo, para a área da ZONA DORSAL. Faça várias passagens.

8 Comece a caminhar com o polegar na área do diafragma e faça várias passagens no sentido ascendente pela área relativa à parte da COLUNA entre as omoplatas.

9 Para trabalhar as áreas reflexas do PESCOÇO e TRONCO CEREBRAL, caminhe com o polegar no sentido ascendente pelo lado do dedo grande. Mais uma vez, faça várias passagens.

CARCIAS Deitado-para-a-cima (p. 68) • Torção na coluna (p. 69) • Rotação do meio do pé (p. 77)

PASSO 7

Trabalhar a parte de cima dos dedos

Esta sequência trabalha as áreas do corpo responsáveis por actividades músculo-esqueléticas como mastigar e virar a cabeça. Incluem-se reflexos da face, seios perinasais, pescoço, dentes, maxilar e gengivas. Para se orientar, visualize a cabeça e o pescoço estendendo-se pela parte de cima dos dedos. Trabalhar esses reflexos estimula e melhora o funcionamento dessas partes do corpo e alivia a tensão.

ÁREAS TRABALHADAS

FACE E SEIOS PERINASAIS
Controlam e coordenam todo o corpo, sendo uma parte-chave na reflexologia.

PESCOÇO Muito propenso a tensão, pode reagir bem à reflexologia.

DENTES, MAXILARES E GENGIVAS A maioria desta rede de tecido e osso pode ser comprimida pela reflexologia.



Fixe o dedo grande com as pontas dos dedos e do polegar da mão esquerda. Começando entre a unha, caminhe com o indicador direito pelas áreas da FACE E SEIOS PERINASAIS. Faça várias passagens pela parte de cima do dedo abaixo da unha.

Reposicione o indicador direito e caminhe, fazendo várias passagens pela base do dedo e sobre a área reflexa do PESCOÇO.

ORIENTAÇÃO DO PÉ



3 Segure o segundo dedo com a mão esquerda. Com a mão direita, com o indicador direito pelas áreas da FACE, DOS PERINASIS, PESCOÇO, DENTES, GENGIVAS E MAXILAR. Repositione e trabalhe as mesmas áreas no pé esquerdo.

PÉ DIREITO

As partes de cima dos dedos do pé podem ser vistas como espelhando a face. Em cada dedo, os seus perinasis, dentes, maxilar e gengiva todos representados, ficando a área reflexa do pescoço na articulação que une cada dedo ao pé.

A área reflexa da face e dos perinasis é a faixa que percorre a primeira articulação de cada um dos dedos. **1** Os segmentos camuados abaixo da primeira articulação de cada dedo representam o PESCOÇO. **2** A articulação do meio de cada dedo corresponde aos DENTES. **3** A articulação da base do dedo representa a GENGIVA.

As áreas reflexas no pé esquerdo espelham exatamente as do pé direito, representando as áreas reflexas do pé direito no lado direito do corpo e as do pé esquerdo no lado esquerdo do corpo.

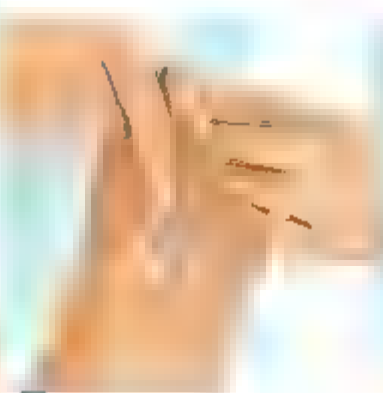
4 Mude de mão. Segure o quarto dedo com a mão direita e com o indicador esquerdo pelas áreas reflexas da FACE, DOS PERINASIS, PESCOÇO, DENTES, GENGIVAS E MAXILAR. Agora segure o primeiro dedo e repita.

CÁRICIAS Tração (p. 73) • Rotação dos dedos (p. 73) • Rotação do meio do pé (p. 73)

Trabalhar a região superior do pé

As áreas reflexas desse passo correspondem a áreas do corpo responsáveis pela respiração, produção de leite e reprodução. As principais áreas trabalhadas sobrepõem-se às da parte superior do torso, portanto trabalhar esses reflexos alivia a tensão musculoesquelética na região superior do corpo bem como estimula e melhora o funcionamento das áreas primárias tratadas.

Segure o pé na vertical com a mão esquerda e com os dedos indicador e "canal" entre polegar e anelar do pé partindo da base do dedo grande, caminhe com o indicador direito pelo primeiro segmento das áreas reflexas do PULMÃO, PEITO, SEIO e ZONA DORSAL. Sentirá um asso longo à medida que caminha em direção à linha da cintura.



Para trabalhar o segundo segmento das áreas reflexas do PULMÃO, PEITO, SEIO e ZONA DORSAL, afaste o segundo e o terceiro dedos e caminhe com o dedo por essa área. Repita nas áreas entre o terceiro e o quarto dedos, caminhando sobre cada segmento deste reflexo. Repita a sequência entre o quarto e o quinto dedos.

ÁREAS TRABALHADAS

PEITO E PULMÕES. A reflexologia pode ajudar a aliviar o catarro.

SEIO. Trabalhar esta área pode ajudar a regular a produção de leite.

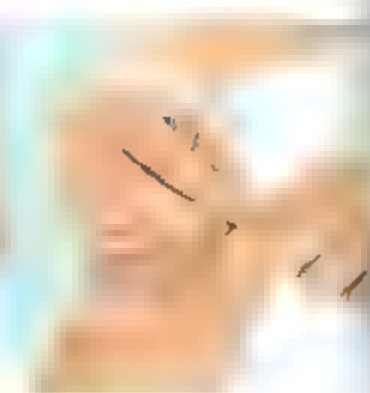
ZONA DORSAL. Trabalhar esta área pode ajudar a aliviar a tensão na parte superior do tronco.

ZONA LOMBAR. Trabalhar esta área reflexa pode aliviar a dor nesta parte das costas.

GLÂNDULAS LINFÁTICAS. Para drenar a linfa do corpo e reforçar a imunidade, trabalhe esta área.

VÉRULHAS E TRILIMPAS DE FALOPIO. Estas áreas podem reagir bem a reflexologia.

3 Agora mude de mão para trabalhar o outro lado de cada pé. Afaste o quarto e o quinto dedos com a mão direita. Aplique a técnica caminhar-com-o-dedo com a mão esquerda. Trabalhe os outros passos da mesma maneira.

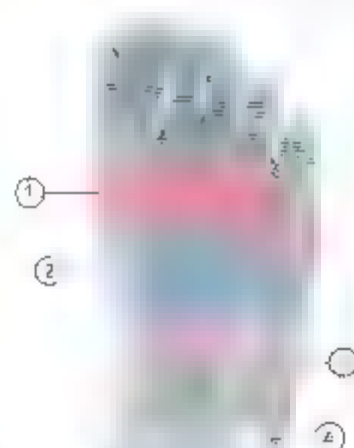


Mantenha o pé estavel com a mão esquerda. Phuse os dedos na região superior do pé na área reflexa da coluna usando os quatro dedos juntos, caminha pela área reflexa da ZONA LOMBAR

Atividade para a parte superior da virilha com a mão direita. Com a mão esquerda, massageie a região da ZONA LOMBAR. FFA, PLO, AF, LUMAS, NFA, AS, TR, FAS

Esta parte refere-se ao movimento simultaneamente no dorso lateral

ORIENTAÇÃO DO PÉ



PÉ DIREITO

Há no dorso do pé várias áreas reflexas importantes em forma de faixa que o

As áreas reflexas do PLUMÃO, PHTO, SFIO e ZONA DORSAL formam uma faixa larga abaixo dos dedos do pé. ① Subindo pelo pé a área correspondente ao teste da ZONA DORSAL também atravessa o pé. ② A área correspondente para a ZONA LOMBAR forma uma terceira faixa. ③ Finalmente as áreas reflexas das TRUMPAS DE TALÓRIS, GLANDULAS LINFÁTICAS e VÍRILHAS constroem uma faixa em meia lua à volta do tornozelo onde está a área do pé. ④

As áreas reflexas nos pés esquerdo e direito espelham-se perfeitamente correspondendo as do pé direito à parte direita do corpo e as do pé esquerdo à parte esquerda do corpo.

CARICIAS Pressão no pulmão (p. 70) — Movimento da planta (p. 7) — Rotação do tornozelo (p. 72)

Trabalhar o exterior do pé

As áreas reflexas deste passo correspondem a muitas articulações do corpo, membros e órgãos reprodutores. Incluem a anca, nervo ciático, joelho, perna, braço, cotovelo e os ovários na mulher ou os testículos no homem. Trabalhe esses reflexos para melhorar o funcionamento dessas partes do corpo. A seguir a esta sequência, aplique uma série de carícias para relaxar o pé e termine-a com uma posição final de repouso. Depois de trabalhar o pé esquerdo, acabe o seu trabalho com um fim relaxante, a técnica da respiração.

ÁREAS TRABALHADAS

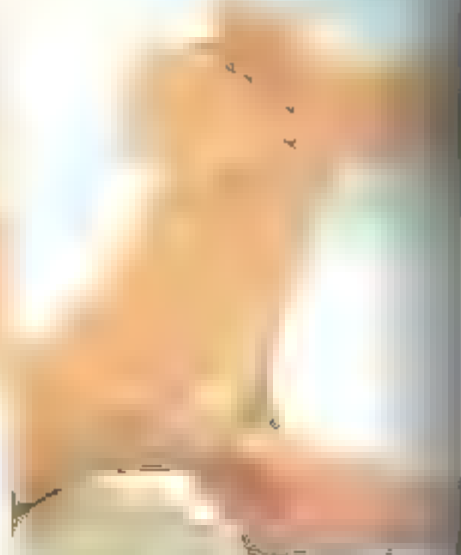
NERVOS CIÁTICOS: Estes nervos pertencem ao sistema a parte de trás das costas.

ANCAS, PERNAS E JOELHOS: Aplique carícias a estes reflexos para facilitar a mobilidade.

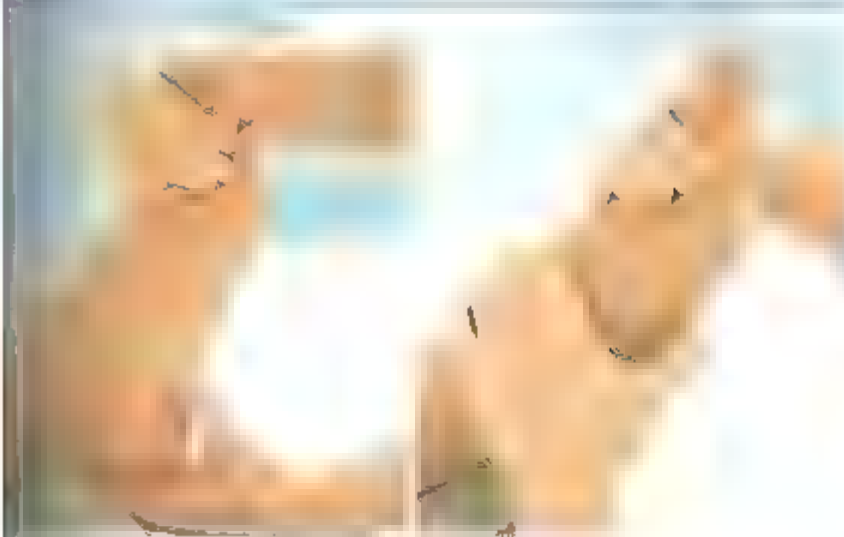
BRAÇOS E COTOVELO: Trabalhe a antipse, os braços e cotovelos para ajudar bem à reflexologia.

OVÁRIOS E TESTÍCULOS: Estes são os órgãos reprodutores. Aplique carícias relaxantes a estes reflexos.

1 Comece por segurar o pé na vertical, com a mão esquerda. Caminhe com o indicador direito à volta do astragalo e através das áreas reflexas da anca e NERVO CIÁTICO.



2 Mude de mão, segurando o pé estivo com a mão direita. Caminhe com o polegar esquerdo pela área do ovário/testículo.



3 Depois, caminhe pelas áreas reflexas do JOELHO e da PERNA, fazendo uma série de passagens.

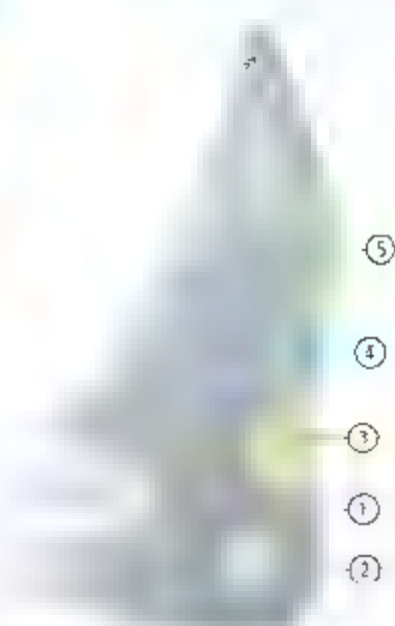
4 Reposicione a mão esquerda, partindo das áreas do JOELHO e da PERNA, caminhe com o polegar para cima pelas áreas do COTOVELO e do BRAÇO.

CARICIAS Deitado-para-a-de (p. 68) • Torção na coluna (p. 69)
• Pressão no pulmão (p. 70) • Rotação do tornozelo (p. 72)

Responda: o que os
dois pés nos dizem
sobre o PLACENTA
e o AR em cada pé
pressiona levemente
em cada o receptor
responda três vezes



ORIENTAÇÃO DO PÉ



PÉ DIREITO

Na margem exterior de cada pé encontram-se áreas reflexas relativas aos membros e aos órgãos reprodutores masculinos e femininos.

Por debaixo do osso do tornozelo, fica a área reflexa da anca e NERVO CIÁTICO (1). A área reflexa do UTERO nas mulheres e do TESTÍCULO nos homens encontra-se na margem exterior do calcanhar (2). Na margem do pé em semicirculo, fica a área correspondente ao JOELHO e PERNA (3). Subindo o pé, encontramos a área reflexa do COTOVELO (4) e, finalmente, na cabeça do dedão mínimo, fica a área reflexa do BRAÇO (5).

Estas áreas reflexas aparecem todas no mesmo lugar nos pés esquerdo e direito com o pé esquerdo representando o braço e o cotovelo, esquerdo por exemplo, e o pé direito correspondendo ao lado direito do corpo.

CARÍCIAS

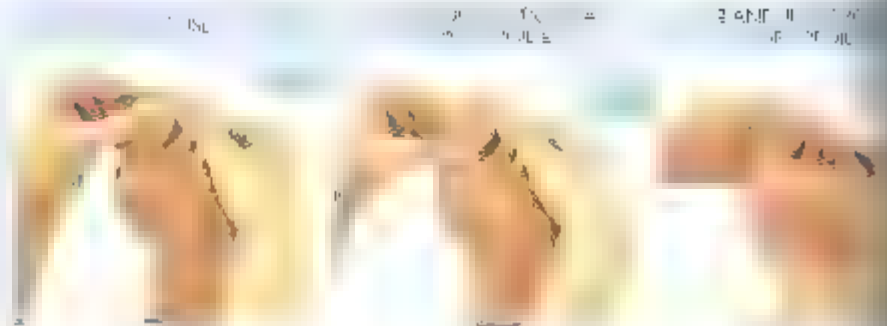
Antes de iniciar a massagem o pé tem 8 hemisférios ou áreas que são massajados.

Trabalhar o pé esquerdo

Agora que já trabalhou o pé direito, é altura de passar para o esquerdo. Estas páginas mostram a sequência para trabalhar o pé esquerdo. Também consulte em um resumo do trabalho completo. Depois de estar familiarizado com a forma como se aplicam as técnicas a cada parte do pé, este resumo relembrará-lhe rapidamente as aplicações das técnicas de reflexologia.

PASSO

Trabalhar a ponta da base dos dedos.



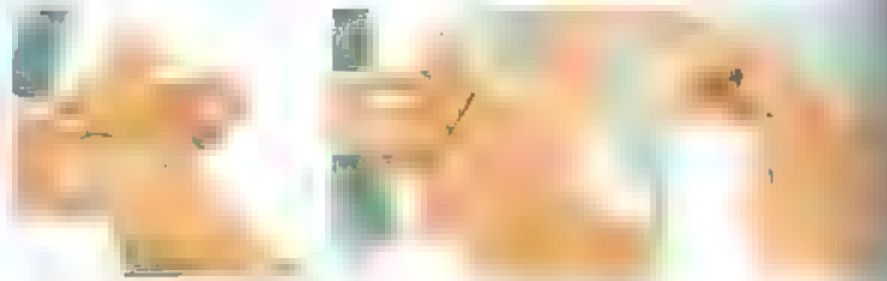
TRABALHO CÉREBRO E PULSAÇÕES

Trabalhar a cabeça e o cérebro, e as pulsações nos dedos indicadores.

CARÍCIAS DE LADO PARA LADO

PRESSÃO NO FULCRO

ROTAÇÃO DOS DEDOS



FULCRO

PUL

PULSAÇÃO

DE LADO PARA LADO

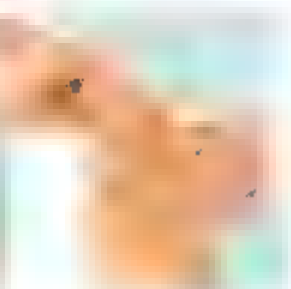
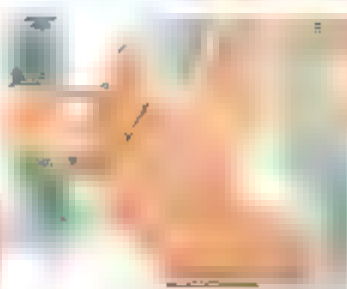
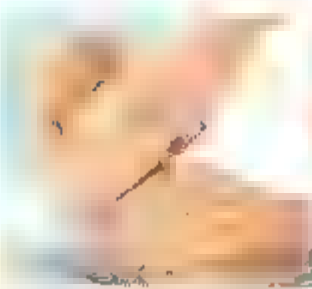
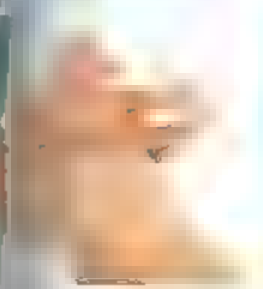
ROTAÇÃO DOS DEDOS



TORÇÃO NA COLUNA

PROSSÃO NA PULMÃO

ROTAÇÃO DOS DEDOS

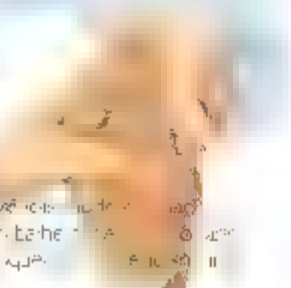
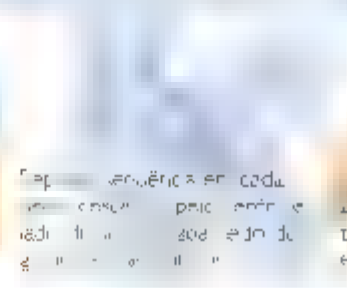
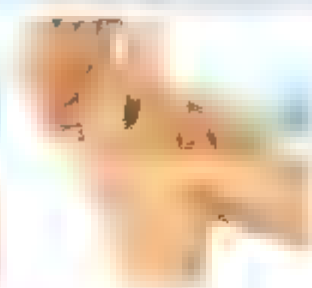
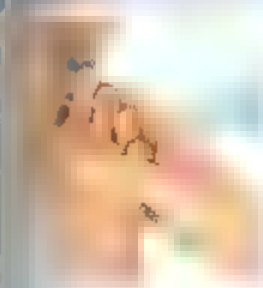


PROSSÃO NA PULMÃO

PROSSÃO NA PULMÃO

PROSSÃO NA PULMÃO

PROSSÃO NA PULMÃO



Representação em cada
uma das mãos, para cada
lado da mão, a posição do
dedo indicador e do
dedo médio.

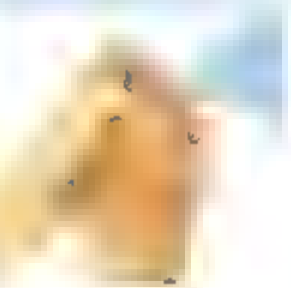
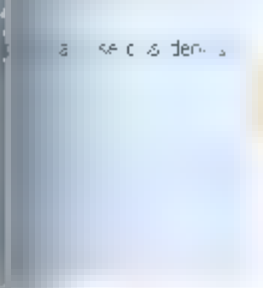
Representação em cada
uma das mãos, para cada
lado da mão, a posição do
dedo indicador e do
dedo médio.

PASSO 2

PROSSÃO NA PULMÃO

PROSSÃO NA PULMÃO

PROSSÃO NA PULMÃO

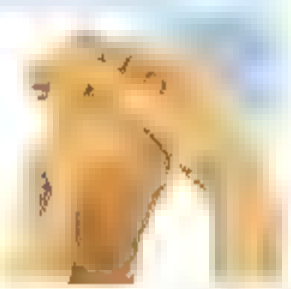
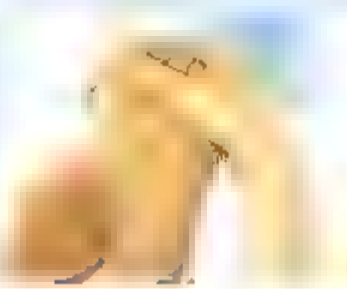
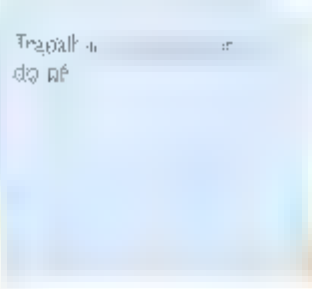
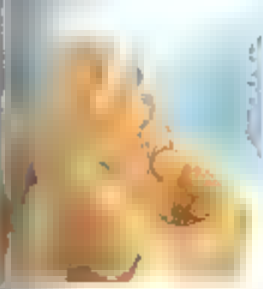


PROSSÃO NA PULMÃO

PASSO 3

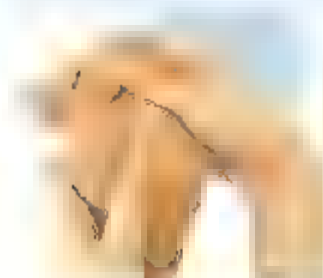
PROSSÃO NA PULMÃO

PROSSÃO NA PULMÃO

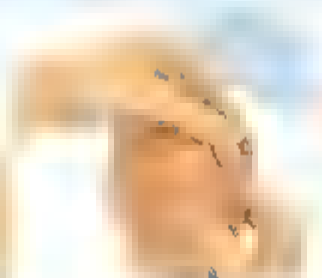


Troca de
do pé

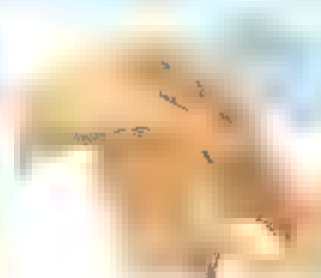
PELEADO, PEITO E ZONA DORSAL



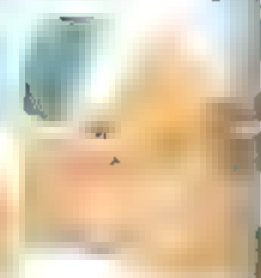
PULMAO PEITO E ZONA DORSAL



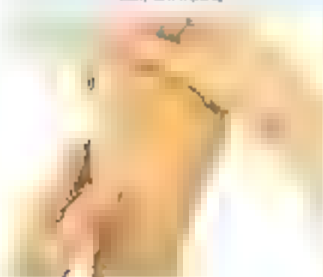
OMERO



ARTRIAS



4. TUBA SUPRA RENAL E ESTÔMAGO



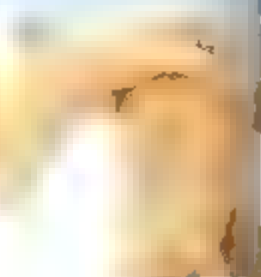
REN



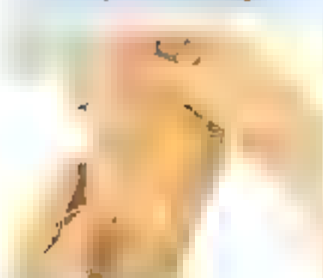
PLADO E BACO



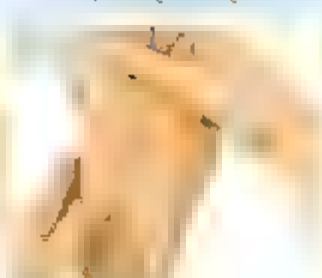
...



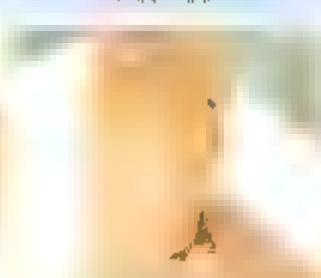
...



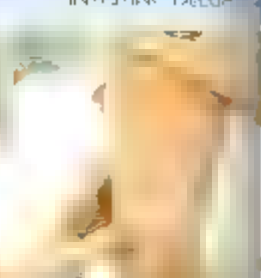
...



...



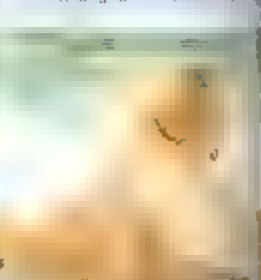
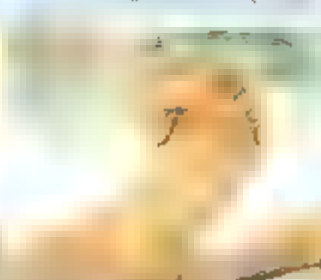
INTESTINO DELGADO



PASSO 6

...

...



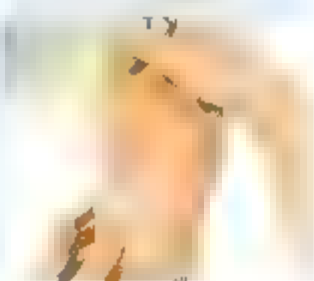
SAÍDA DO PASSO 3

MOVIMENTO DA PLANTA

PASSO 4

PANORAMA

2. A partir da posição superior do corpo, o corpo se move para a direita.



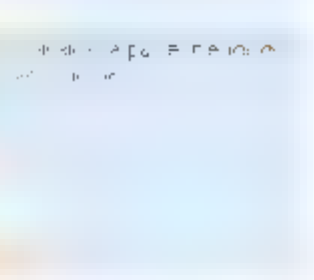
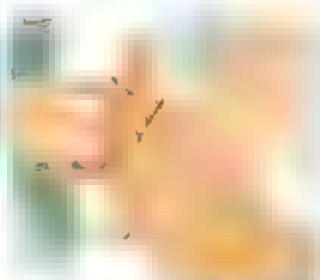
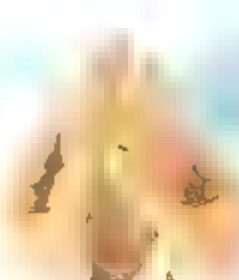
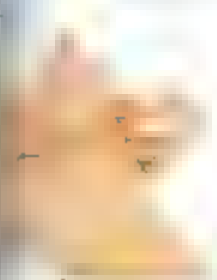
SAÍDA DO PASSO 4

MOVIMENTO DA PLANTA

PREPARAÇÃO DO PULO

PASSO 5

3. A partir da posição superior do corpo, o corpo se move para a esquerda.



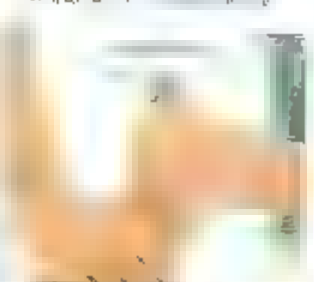
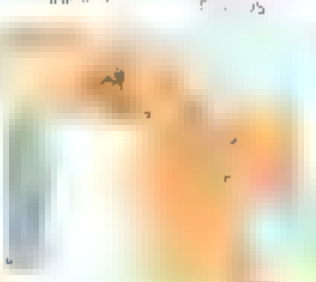
SAÍDA DO PASSO 5

PARADA

ROTAÇÃO DOS
PÉS

SAÍDA

SAÍDA DO PASSO 5



SAÍDA

SAÍDA

SAÍDA

SAÍDA

SAÍDA DO PASSO 5

SAÍDA

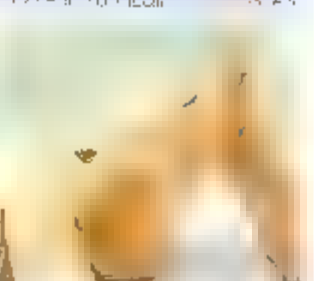
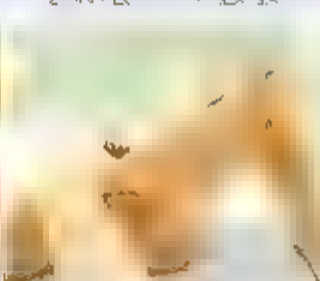
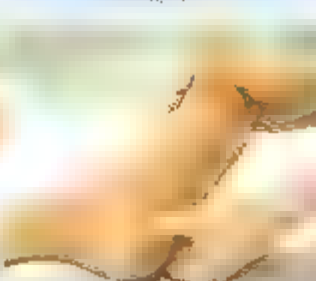




IMAGEM 1

PASSO 7

IMAGEM 2

IMAGEM 3

Trabalhar a parte de cima das pernas

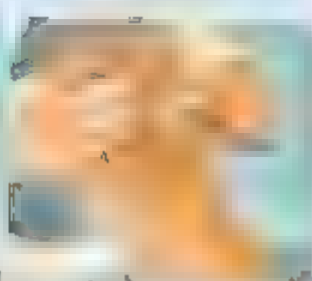


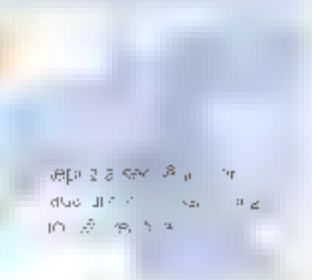
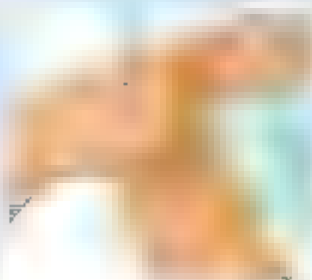
IMAGEM 4

PASSO 8

IMAGEM 5

IMAGEM 6

Trabalhar a parte de cima do pé



Aplicar o produto
do produto
no local

IMAGEM 7 DO TORNHELO

PASSO 9

ANCIAR NERVOS

IMAGEM 8

Trabalhar o exterior do pé

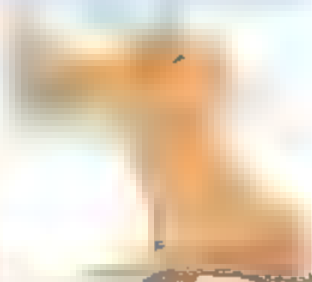
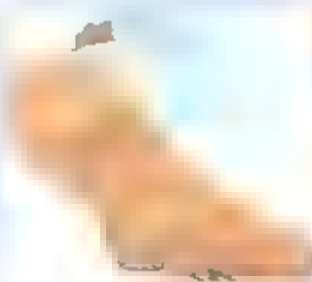
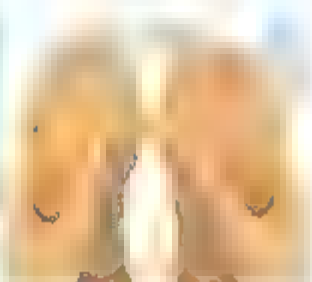
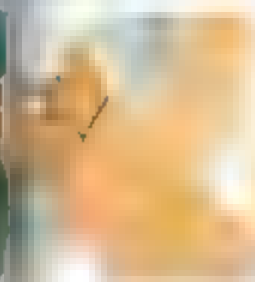


IMAGEM 9

IMAGEM 10

IMAGEM 11



Há várias técnicas de carícias de reflexologia para mãos que relaxam a mão e exploram a sua flexibilidade e amplitude de movimento. Técnicas como puxão dos dedos, caminhar, puxar, balanço da palma e alongamento da mão constituem um início, um fim e uma transição entre técnicas. Algumas carícias para mãos podem incluir caminhar com o polegar, portanto simplesmente aplique a mão a técnica caminhar com o polegar descrita no início deste capítulo (ver p. 62).

SUGESTÕES DE APRENDIZAGEM

A mão que segura e a mão que trabalha têm os mesmos papéis que na reflexologia podal. A que segura manterá a mão estável ou puxa os dedos para trás para criar uma superfície de trabalho lisa para a que trabalha.

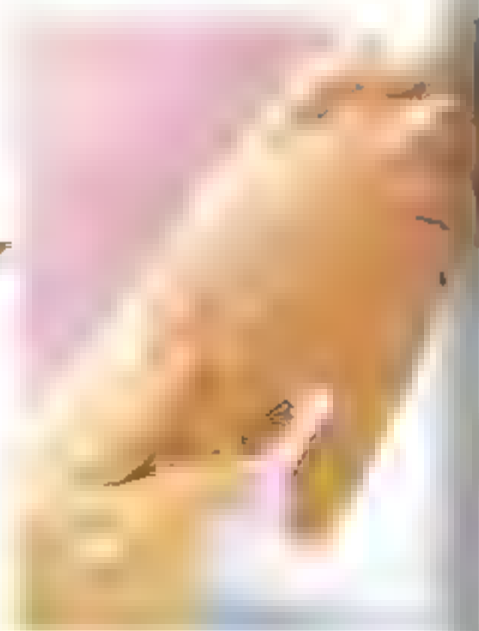
Tenha cuidado para não aplicar as técnicas em excesso, movendo as articulações dos dedos mais do que elas conseguem aguentar.

Puxão dos dedos

Esta técnica cria "tração", que é uma forma fácil de relaxar não só os dedos mas toda a mão. Durante o dia os dedos são geralmente sujeitos a compressão. Este puxão suave solta as articulações e alivia a compressão.

1 Com a mão que segura, agarre o pulso. Com a mão que trabalha, agarre o polegar e puxe lenta e com firmeza. A mão que segura puxa ligeiramente na direção oposta.

2 Mantenha firme a posição da mão que segura (ver acima). Aplique a técnica do puxão ao indicador. Depois repita este padrão nos outros dedos.

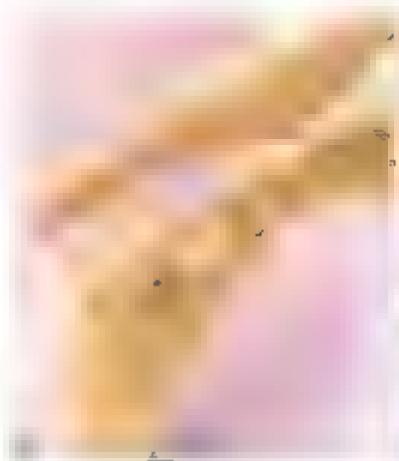


Dedo-de-lado-para-lado

O objectivo desta técnica é mover as articulações dos dedos de uma forma diferente do normal. A mão que trabalha cria um ligeiro movimento de um lado para o outro, enquanto a outra mantém o dedo estavel.

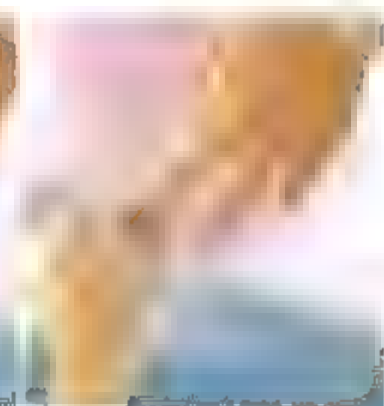
1 Para usar esta técnica, agarre o polegar (ver a direita). Uma das mãos agarra a articulação mais proxima da mão, mantendo a articulação superior móvel. Com a outra mão, mova a articulação inferior do polegar de um lado para o outro. Repita o movimento varias vezes.

2 Passe para o indicador e repita. Depois repita em cada um dos outros.



Caminhar/puxar

Esta técnica alonga os dedos e o polegar. Com a mão estavel, caminhe com o polegar da outra mão para criar um alongamento confortável e mais forte. Baixe o pulso para exercer peso sobre os dedos, alongando o interior do polegar a trabalhar e criando o efeito de alavanca para a mão que trabalha.



1 Posicione todos os dedos que trabalhará no chão. Caminhe com o polegar pelo exterior do polegar enquanto alonga o interior. Faça varias passagens, incluindo sobretudo a articulação.

2 Passe para o indicador e posicione a articulação do polegar no lado do dedo. Caminhando com o polegar, suba pelo exterior do dedo enquanto alonga a margem inferior. Repita varias vezes.

3 Repita esta sequencia varias vezes com diferentes dedos para alongar os dedos.

Balanço da palma

Esta técnica cria um movimento rítmico entre os ossos longos da mão ao movê-los para trás e para a frente alternadamente. Isso relaxa a mão, tornando-a mais receptiva ao trabalho de reflexologia.

1 Agarre a mão *(ver acima)*. Enjaque com a superfície do polegar direito e passe com a superfície do indicador esquerdo. Depois empurre com o polegar esquerdo e passe com o indicador da mão. Repita várias vezes.

2 Repita a técnica com os ossos longos da mão. Repita as duas ações alternadamente várias vezes.

Alongamento da mão

Este exercício ao alongar a palma, cria uma sensação de relaxamento no corpo da mão.

1 Agarre a mão *(ver acima)*. Vire os pulsos para fora, pressionando a palma com os dedos.

2 Contrarie esse movimento virando os pulsos para dentro e pressionando a parte de fora da mão com as palmas. Repita as duas ações alternadamente várias vezes.

Movimento da palma

Esta técnica assemelha-se ao movimento de torcer as mãos. Como o braço da palma *for do lado*, o correctivo da técnica é mover os ossos longos da mão para promover o relaxamento.

1 Mantenha a mão estável pelo *peito, for à esquerda*. Com os dedos que trabalham pressione suavemente o osso longo do indicador na parte de cima da mão. Ao fazê-lo, crie um contramovimento de torção, puxando em simultâneo com o polegar para cima, e depois solte. Repita a acção várias vezes.

2 Passe para o osso longo do dedo *anular*. Pressione com os dedos enquanto simultaneamente cria um contramovimento puxando para cima com o polegar. Solte e repita várias vezes. Depois repita a sequência nos ossos longos dos outros dedos.

Contramovimento da palma

Esta técnica constitui outra forma de criar movimento nos ossos longos da mão. Promove movimento a partir da direcção oposta ao movimento da palma.

1 Agarre a mão pelo pulso *for à direita*. Ponha o polegar que trabalha em cima do nó do indicador. Faça pressão com o polegar e simultaneamente puxe com a mão que trabalha para torcer o exterior da mão para cima solte e repita várias vezes.

2 Repita várias vezes em todos os nós da mão, um de cada vez.

Trabalhar os dedos e o polegar

As áreas abordadas nesta sequência, como o cérebro, a tireóide e a paratireóide, dirigem muitas das atividades do corpo. Trabalhe essas áreas reflexas na mão para estimular e melhorar o funcionamento das partes do corpo correspondentes. Antes de iniciar a sequência, verifique se há áreas de ferimento que devam ser evitadas e depois aplique uma série de carícias.

CARÍCIAS Puxão dos dedos (p. 98) • Dedo de lado-para-lado (p. 99) • Caminhar/puxar (p. 99) • Alongamento da mão (p. 100)

ÁREAS TRABALHADAS

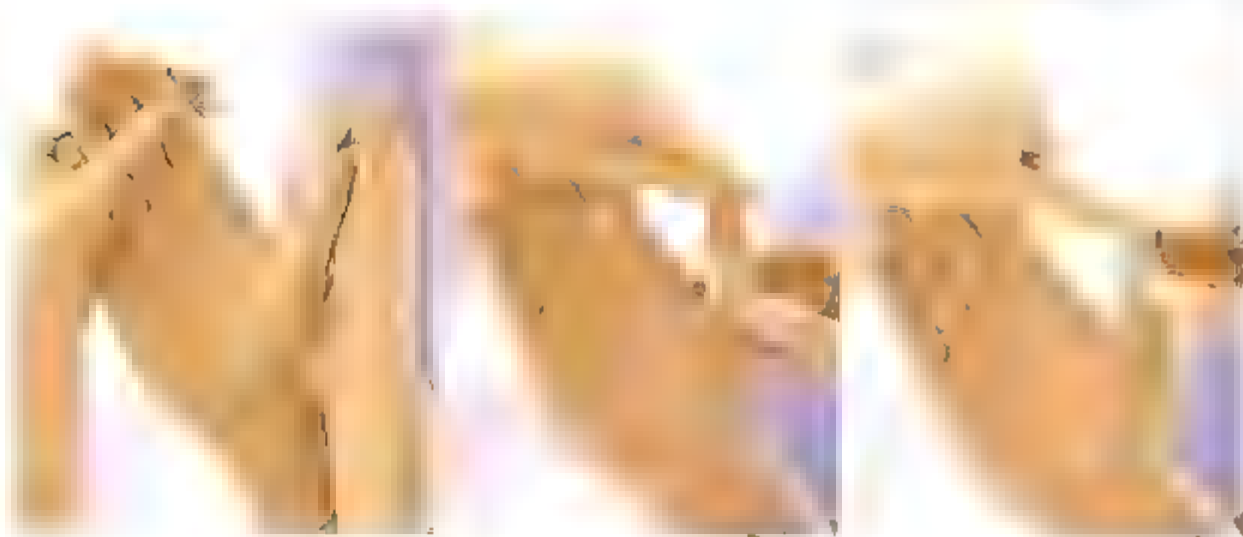
HIPÓFISE Ajuda a regular as atividades das glândulas e o crescimento e o metabolismo.

PESCOÇO Inclui a tireóide e a paratireóide.

TIROIDEIA E PARATIROIDEIA Ajudam a regular os níveis de energia e o metabolismo, o crescimento e os níveis de energia. Aplicar pressão a estes reflexos para melhorar o funcionamento destas glândulas.

CABEÇA E CÉREBRO Controlam e coordenam tudo o que sendo uma parte vital da fisiologia.

SEIOS PERINASAIS A reflexologia



1. Faça uma linha de área reflexa na HIPÓFISE mantendo a mão esticada e puxe os dedos para trás, com a sua mão esquerda, para fazer uma linha de área reflexa. Pressione o centro do polegar repetidamente.

2. Depois segure o polegar com a mão esquerda e mantenha esticado. Começando pela base do polegar, use a terminação da mão do polegar para fazer várias passagens de rever das áreas das GLÂNDULAS TIROIDEIA, PARATIROIDEIA e PESCOÇO.

3. Agora faça a mesma de passagem no lado do polegar por dentro da mão, para trabalhar as áreas reflexas da CABEÇA, SEIOS PERINASAIS e CÉREBRO.

4 Segure os dedos com a mão direita. Caminhe com o polegar esquerdo, fazendo passagens pela área reflexa do PESCOÇO e pelas da CABEÇA, SEIOS PERINASAIS e CÉREBRO.

ORIENTAÇÃO DA MÃO



MÃO DIREITA

Ao trabalhar áreas reflexas nos dedos e polegar, esta seção move em pares do torso a volta da cabeça e do pescoço.

A ponta de cada dedo tem uma área reflexa correspondente à CABEÇA, CÉREBRO e SEIOS PERINASAIS (1). Abaixo, na zona amurada por osso da primeira articulação de cada dedo e do polegar, fica a área reflexa do PESCOÇO (2). O polegar, além das áreas reflexas encontradas nos dedos, contém duas outras áreas reflexas. Na metade da sua polpa carnuda, encontra-se a área reflexa da HIPÓFISE (3) e, na base, fica a área que representa as GLÂNDULAS TIROIDEIA e PARATIROIDEIAS (4).

As áreas reflexas da mão esquerda espelham exatamente as da mão direita, sempre com o polegar voltado para a esquerda do corpo e a mão virada ao lado direito.

5 Assim que estiver no mesmo modo, passe pela área reflexa do dedo médio.

6 Depois passe pela área reflexa do dedo anelar e aplique a mesma série de passagens.

7 Finalmente aplique a mesma série de técnicas às áreas reflexas do dedo mínimo.

CARICIAS Fluxão dos dedos (p. 98) • Dedo-de-sapo-para-lado (p. 99) • Amarrar/boxar (p. 99) • Alongamento da mão (p. 100)

Trabalhar o polegar e a membrana

Esta sequência visa estimular as partes do corpo que produzem muitos dos químicos necessários à digestão, energia e equilíbrio de água. Estas áreas também são em parte responsáveis pela purificação do sangue e fluído assim como pela digestão. Trabalhe essas áreas reflexas na mão para melhorar o funcionamento das áreas do corpo correspondentes. Altere a força da sua acção de acordo com o nível de conforto do receptor.

ÁREAS TRABALHAÑAS

GLANDULAS SUPRA-RENAS

Trabalhe a zona do polegar e a membrana da membrana como a adrenalina.

PANCREAS

Trabalhe a zona do polegar e a membrana da membrana.

ESTÔMAGO

Trabalhe a zona do polegar e a membrana da membrana.

ZONA DORSAL

Trabalhe a zona do polegar e a membrana da membrana.

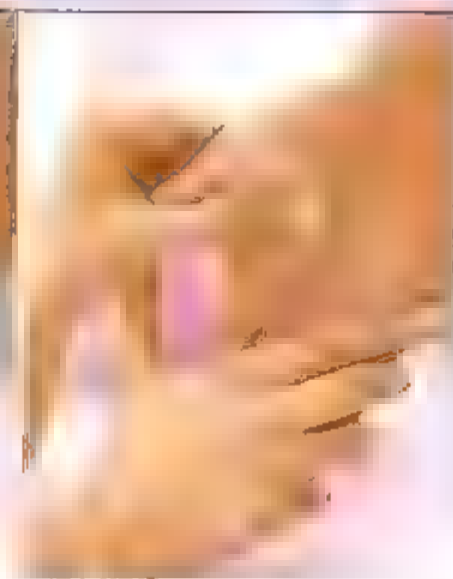
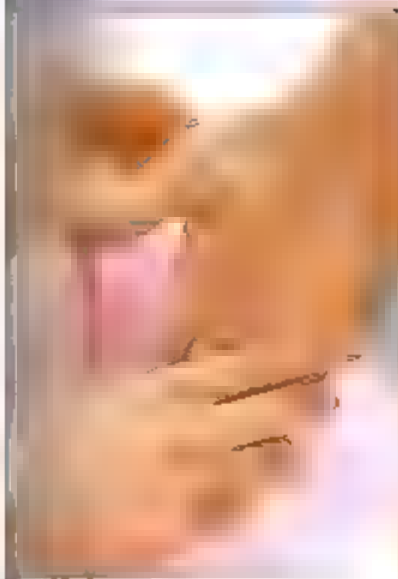
RINS

Trabalhe a zona do polegar e a membrana da membrana.

Segure os dedos e o polegar com a mão direita. Tente encontrar o reflexo da GLANDULA SUPRA-RENAL, com o indicador esquerdo no centro da área da mola, a meio do osso longo abaixo do polegar. Uma reacção de sensibilidade indica que encontrou a área reflexa. Pressione com a cabeça do dedo

Mão que segura estabiliza a do receptor

Agora com a mão com o polegar esquerdo através da área reflexa do PANCREAS.



3 Avance, reposicionando o polegar esquerdo para aplicar uma série de passagens através da área reflexa do **SÔMAGO**.

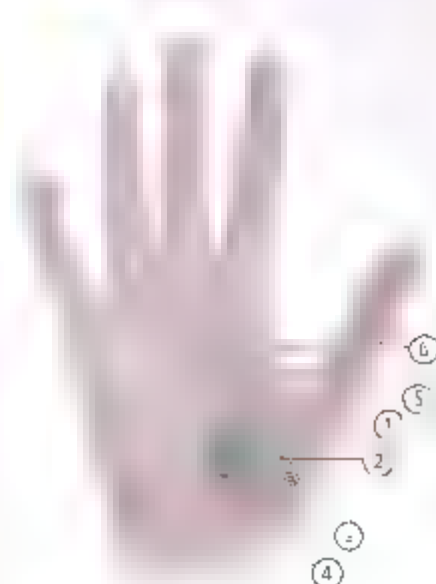
Para trabalhar as áreas reflexas da zona dorsal e do rim, posicione o polegar esquerdo na membrana da mão. Caminhe com o polegar em passagens sucessivas através da membrana e do corpo da mão.

Para trabalhar o reflexo do rim, trabalhe cuidadosamente, coloque o polegar e o indicador esquerdos em lados opostos da mão. Pressione o reflexo do rim na membrana. Mantenha durante vários segundos. Reposicione e pressione de novo. Procuja a área mais sensível e aplique pressão, aumentando a força da acção conforme o nível de conforto.



CARICIAS Puxão de dedos (p. 98) • Alongamento da mão (p. 100) • Movimento da palma (p. 10)

ORIENTAÇÃO DA MÃO



MÃO DIREITA

Após trabalhar as áreas reflexas no centro e no calcanhar carnudo da palma, incide sobre vários órgãos internos e sobre a zona dorsal.

As áreas correspondentes às glândulas: JNR (1), ST (2), PAN (3), PE (4), R (5), G (6).

agrupadas de maneira semelhante à forma como esses órgãos estão agrupados no próprio corpo. A área reflexa da ZONA DORSAL, está perto dessas na margem da palma (5) e por cima da área reflexa do rim (6).

As áreas reflexas na mão esquerda espelham exactamente as da mão direita, correspondendo a mão direita ao lado direito do corpo e a esquerda ao lado esquerdo, excepto nas áreas reflexas relativas ao estômago e ao pâncreas. Em ambos os casos as áreas reflexas da mão direita são muito menores que as da mão esquerda.

Trabalhar a parte superior da palma

Nesta sequência você trabalha áreas que correspondem a partes da região superior do corpo, incluindo as responsáveis por enviar oxigênio e sangue ao corpo, tal como as que se relacionam com a estrutura musculoesquelética do peito e zona dorsal. As áreas reflexas do ouvido interno e ouvido também são trabalhadas neste passo pois ficam directamente acima da área reflexa do ombro.

ÁREAS TRABALHADAS

CORAÇÃO Pensa-se que, incluindo esta área reflexa, ajuda a trazer a circulação a funcionar bem.

PEITO E PULMÕES Ajuda a fortalecer a circulação sanguínea para ajudar a manter o peito e os pulmões eficientemente.

ZONA DORSAL e **INTERNUROS** Trabalhar estas áreas reflexas pode ajudar a tensão na parte superior do corpo e dos membros.

OLHOS A reflexologia pode ajudar a melhorar a visão.

OUVIDOS A aplicação da reflexologia pode ajudar a aliviar dores de nuca e zumbidos.

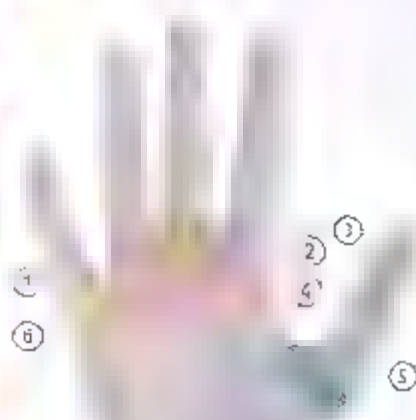


1 Com o polegar, faça uma série de várias passagens pelo tronco da mão, começando na base do polegar e impulsando do reflexo do DIAFRAGMA, caminhe repetidamente pelos reflexos do PEITO, PULMÃO e zona DORSAL.

2 Passe pela parte proximal seguinte das áreas reflexas do PEITO, PULMÃO e ZONA DORSAL e termine a caminhada com o polegar numa sucessão de passagens.

3 Mova de mão segura os dedos da mão com a qual está a trabalhar, com o polegar e vá ao Comece pela área reflexa do DIAFRAGMA e suba pela área reflexa do OMBRO.

ORIENTAÇÃO DA MÃO



MÃO DREITA

Apesar de trabalhar a parte superior da palma, incide sobre três grupos de áreas reflexas: os rins e os pulmões, os pulmões e o coração, e os ombros e zona dorsal.

Os pontos 1, 2 e 3 localizam-se respectivamente entre os dedos indicador e médio, médio e anelar e anelar e mínimo. A área reflexa do PULMÃO, ZONA DORSAL, forma uma faixa que atravessa o meio da palma (4). No mapa, estas três áreas ocupam o mesmo espaço, mas tal como a zona dorsal fica por entre dois pulmões, a sua área reflexa fica por entre as áreas reflexas do pulmão e do coração. A área reflexa do CORAÇÃO localiza-se na base do polegar (5) e a do OMBRO na base do dedo mínimo (6).

As áreas reflexas na mão esquerda refletem exatamente as da direita, correspondendo à mão esquerda ao lado esquerdo do corpo e à direita ao lado direito.

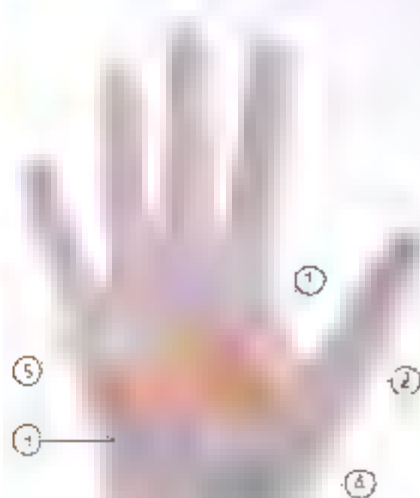
4 Com a mão esquerda, afaste e segure os dedos indicador e médio, para trabalhar a área reflexa do rim. Posicione o polegar e o indicador da mão direita para apertar suavemente a membrana entre os dedos várias vezes.

5 Mude de mão e desloque a área reflexa do pulmão e do coração. Coloque o polegar e o indicador da mão esquerda para apertar suavemente a membrana entre os dedos várias vezes.

6 Coloque o polegar e o indicador na área reflexa do OULHO INTERNO. Aperte suavemente a membrana entre os dedos várias vezes.

CARICIAS Balanço da palma (p. 20) • Alongamento da mão (p. 20) • Movimento de palma (p. 20)

ORIENTAÇÃO DA MÃO



MÃO DIREITA

Ao trabalhar áreas reflexas, nas partes ramudas da palma e no calcanhar da mão, não manipule diretamente reflexas relativas aos órgãos digestivos.

A grande área do FÍGADO estende-se através da palma ① cercando a área da VESÍCULA BILIAR ②. A área reflexa do CÓLON atravessa o calcanhar da mão ③ delimitando a do INTESTINO DELGADO ④. A área reflexa do braço situa-se na almofada cartilaginosa mesmo abaixo do dedo mínimo ⑤.

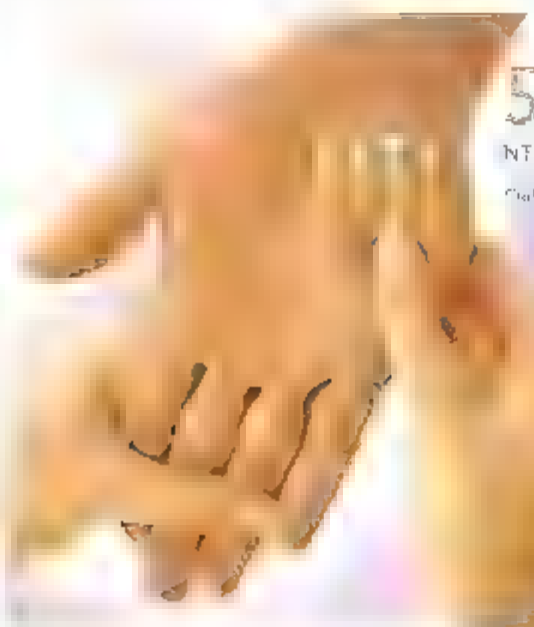
Normalmente as áreas reflexas das mãos esquerda e direita espelham-se exatamente. Assim, as áreas reflexas da vesícula biliar e do fígado aparecem apenas na mão direita e não na esquerda. Na mão esquerda, o baço fica numa

localização espelhada.

correspondente à da vesícula biliar na mão direita. As diferentes partes do cólon refletem-se nas mãos da mesma forma que no corpo humano.

Para continuar a trabalhar as áreas reflexas do FÍGADO e VESÍCULA BILIAR, mude de mão, segurando os dedos com a sua mão esquerda. Aplique uma série de passagens com o polegar direito

Depois, posicione o polegar e o indicador direitos para pressionar a parte exterior cartilaginosa da mão → a área reflexa do BRAÇO. Reposicione e pressione de novo continuando pela mão acima.



Para trabalhar as áreas reflexas do CÓLON e INTESTINO DELGADO

Coloque a mão esquerda em uma posição que permita a sua mão esquerda o movimento de flexão e extensão. Trabalhe a área reflexa do braço com o polegar direito. Trabalhe a área reflexa do braço com o polegar direito.

CARCIAS Puxão dos dedos (p. 98) • Alongamento da mão (p. 101) • Movimento da palma (p. 10)

Trabalhar a cabeça dos dedos e o dorso do polegar

Esta sequência não só ajudará a relaxar a tensão muscular na rotunda, como também aliviara qualquer dor associada. Trabalhe a área reflexa espinal no lado do polegar e as outras áreas reflexas situadas na parte de cima dos dedos e do polegar, para tratar a coluna, cabeça, seios perinais, pescoço, dentes, gengivas e maxilar.

1 Para trabalhar a COLUNA, segure a mão na vertical com a sua mão esquerda. Comece pelo reflexo do PESCOÇO e caminhe com o polegar direito, subindo pela margem ossuda da mão. Continue através da área do reflexo da COLUNA correspondente à zona intermédia das costas. Faça várias passagens.

ÁREAS TRABALHADAS

COLUNA Esta área espinal controla o movimento e a estrutura da mão, reflectindo a forma como a coluna percorre o tronco.

PESCOÇO Ajuda a compensar a tensão da parte superior da espinhalinga.

CABEÇA E CÉREBRO Ajudam a coordenar todo o corpo sendo uma parte importante da reflexologia.

SEIOS PERINAIS A reflexologia ajuda a manter o desobstruído.

DENTES MAXILARES E GENGIVAS

Aplicar o trabalho da reflexologia para promover a eficácia desta rede de reflexos. P. 155. Para tratar de qualquer deslocação da comida na boca.

2 Para continuar a trabalhar a COLUNA, mantenha o polegar estavel com a mão esquerda. Caminhe com o polegar direito pela área reflexa da ZONA DORSAL.

3 Continue, caminhando com o polegar direito pela área reflexa do PESCOÇO.





4 Para trabalhar as áreas da **CABEÇA, CÉREBRO, SEIOS PERINASAIS, PESCOÇO, DENTES GÊNUVAS e MAXILAR**, segure o polegar com a mão esquerda. Caminhe com o polegar direito, atravessando a cabeça do polegar.

Fig. 145 VP74



5 Passe para o indicador para trabalhar a porção seguinte dessas áreas reflexas. Segure o dedo com a mão esquerda e caminhe com o polegar direito pela área, repetindo várias vezes.



6 No dedo médio trabalhe as áreas da **CABEÇA, CÉREBRO, SEIOS PERINASAIS, DENTES GÊNUVAS e MAXILAR**, segure o dedo e caminhe com o polegar.



7 Mude de mão para trabalhar mutuamente as mesmas áreas reflexas no dedo anelar antes de repetir a sequência no dedo anelar.

CARICIAS Balance da palma (p. 30) • Alongamento da mão (p. 30)
• Movimento da palma (p. 31)

ORIENTAÇÃO DA MÃO



MAO DIREITA

Ao trabalhar a cabeça dos dedos e o dorso do polegar, incide sobre a coluna e as estruturas anatómicas da mão e da cabeça.

Reproduzindo a forma como a coluna percorre as costas a área reflexa da **COLUNA** percorre o interior do polegar (1) com a área da **COLUNA** em baixo, perto do pulso (2). As áreas relativas a **CABEÇA, CÉREBRO e SEIOS PERINASAIS** aparecem em uma área que vai da ponta à primeira articulação, em cada um dos cinco dedos (3). Por baixo novamente em cada um dos cinco dedos, fica a área reflexa do **PESCOÇO** (4). Finalmente a área reflexa dos **DENTES GÊNUVAS e MAXILAR** é uma faixa muito estreita na segunda articulação de cada dedo (5).

As áreas reflexas nas mãos direita e esquerda espelham-se exactamente, estendendo a mão esquerda relacionada como áreas do lado.

Figura 146: Diagrama da mão direita e esquerda.

Trabalhar as costas da mão

Esta sequência aborda áreas reflexas relacionadas à respiração, produção de leite, ação do coração e estrutura músculo-esquelética da região superior do corpo. As áreas reflexas nas costas da mão direita correspondem a partes do lado direito do corpo: pulmão, peito, seio, zona lombar, glândulas linfáticas, virilha, joelho, perna e ovário ou testículo. Trabalhar essas zonas estimula e melhora o funcionamento dessas áreas do corpo.

1 Para trabalhar as áreas reflexas do PULMÃO, PEITO, SEIO e ZONA LOMBAR, primeiro segure a mão-esquerda com a mão-direita. Com o polegar direito, caminhe pelo osso longo (ver p. 41) ao lado da membrana da mão. Repita

ÁREAS TRABALHADAS

PEITO E PULMÕES Aplique técnicas de esses reflexos para ajudar a aliviar a tensão no peito e a desobstruir os pulmões.

SEIO Use a reflexologia para ajudar a regular a produção de leite nas mães lactantes.

ZONAS LOMBAR E DORSAL Trabalhar essas áreas reflexas pode aliviar dores nas costas.

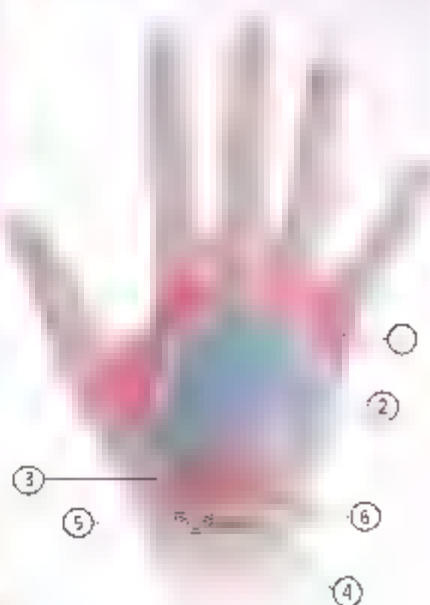
GLÂNDULAS LINFÁTICAS, TROMPAS DE FALÓPIO E VÍRULA Podem reagir bem à reflexologia.

OVÁRIO/TESTÍCULO Melhora o funcionamento dos órgãos sexuais femininos e masculinos com a aplicação regular de técnicas.

UTERO/GLÂNDULA DA PRÓSTATA A aplicação de reflexologia visa melhorar o funcionamento do útero nas mulheres e da próstata nos homens.

2 Para trabalhar a parte superior dessas áreas reflexas, mude de mão. A mão direita mantém a mão firme e o polegar esquerdo caminha entre os ossos longos, fazendo várias passagens pelas costas da mão acima.

ORIENTAÇÃO DA MÃO



MÃO DIREITA

As costas da mão contêm áreas reflexas em faixas largas junto aos dedos. Fica a área reflexa da ZONA DORSAL PLUMAC. PEITO e SEIO. ① Ainda que dissimuladas com uma área, a área reflexa da zona dorsal, próxima das falanges, corresponde no corpo as costas estão à superfície, com os pulmões "por baixo". Há uma segunda área reflexa para a zona dorsal ② e esta quando com flexão, ao pulso a área reflexa da ZONA LOMBAR ③.

Nesta faixa estreita perto do pulso, fica a área reflexa das GLÂNDULAS LINFÁTICAS, TROMPAS DE FALÓPIO e VIRIL. ④ Dentro dessa estreiteza, a área reflexa do TESTÍCULO (na mulher) ou do OVÁRIO (na mulher) ⑤ e a área reflexa da GLÂNDULA DA PRÓSTATA (no homem) e do ÚTERO (na mulher) ⑥.

As mãos esquerda e direita se referem às áreas reflexas da mão direita correspondem ao lado direito do corpo, etc. tanto as da esquerda se referem ao lado esquerdo.

3 Depois, use os quatro dedos da mão direita para caminhar pela área reflexa da ZONA LOMBAR. Repita várias vezes.

4 Faça de mão e caminhe com o indicador esquerdo pelas áreas das GLÂNDULAS LINFÁTICAS, TROMPAS DE FALÓPIO e VIRILHAS.

5 Localize a área do OVÁRIO TESTÍCULO com o indicador esquerdo. Use a técnica de rotação sobre um ponto, movendo a mão no sentido dos ponteiros do relógio, depois ao contrário, repita.

6 Faça de mão e localize a área reflexa do ÚTERO GLÂNDULA DA PROSTATA, rodando a mão repetidamente no sentido dos ponteiros do relógio e depois ao contrário.

CARICIAS Puxão dos dedos (p. 98) • Alongamento da mão (p. 100)
• Movimento de palma (p. 10)

PASSO

CARÍCIAS

Trabalhar a mão esquerda

Depois de ter realizado a sequência completa da mão direita e antes de passar para a esquerda. Estas páginas descrevem a sequência para trabalhar a mão esquerda. Também constituem um resumo do trabalho. Depois de estar familiarizado com a forma como se aplicam as técnicas a cada parte da mão, este resumo relembrará rapidamente a sequência completa.

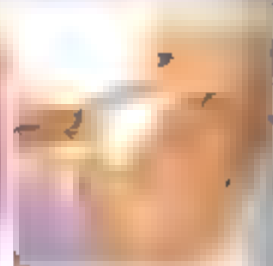
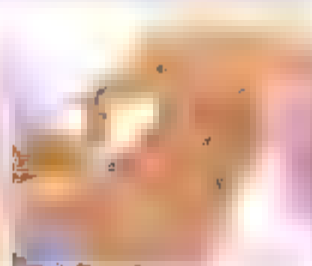
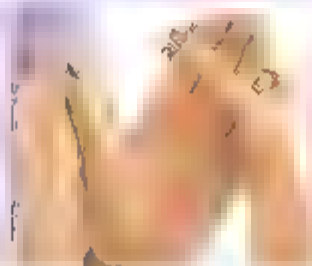
... e a técnica de separar
... e a técnica de separar
... e a técnica de separar
... e a técnica de separar

PASSO

+ 15s

... e a técnica de separar
... e a técnica de separar... e a técnica de separar
... e a técnica de separar

+ 15s



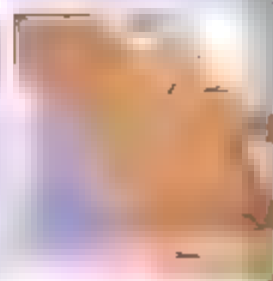
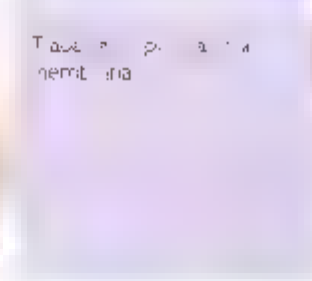
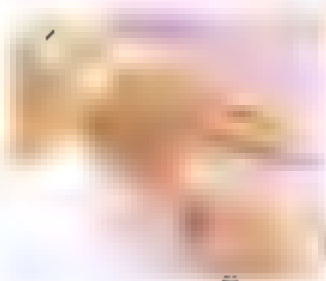
CAMINHAR/PLUXAR

ALONGAMENTO DA MÃO

PASSO 2

+ 15s

Tudo o que se fez na
mão direita



FIM ZONA DORSAL

15s

CARÍCIAS

PLUXO DOS
DEDO

ALONGAMENTO DA MÃO

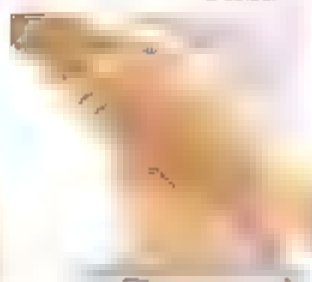
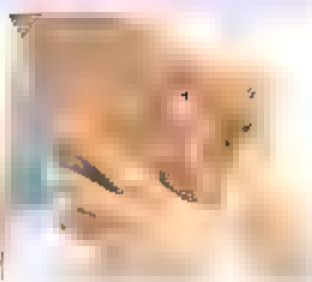
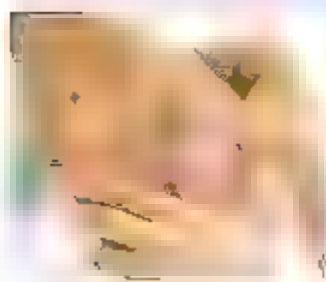


Fig. 1

Fig. 2

Fig. 3

Fig. 4

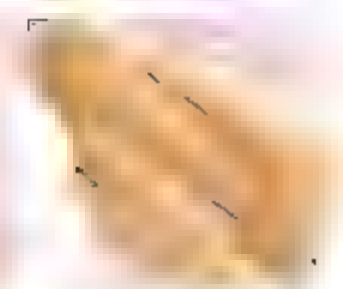
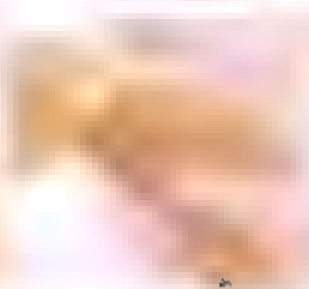
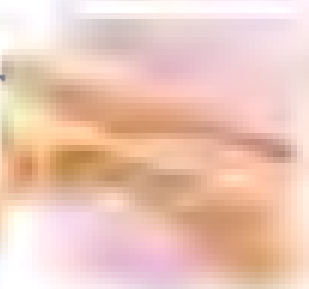
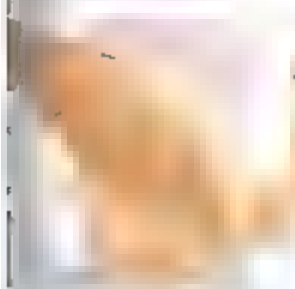


Fig. 5

Fig. 6

CARICIAS

Fig. 7

Fig. 8

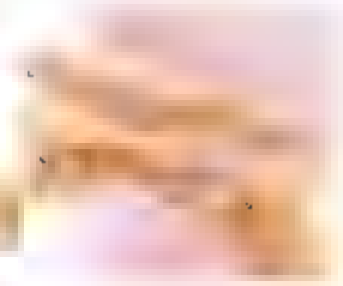
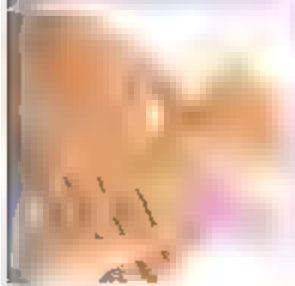


Fig. 9

Fig. 10

Fig. 11

Fig. 12

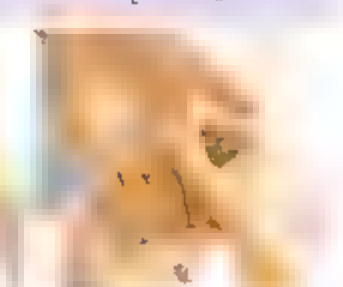
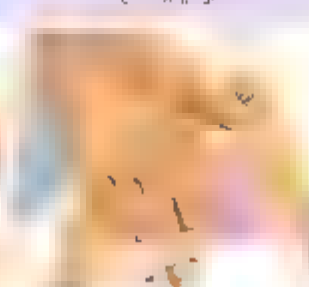
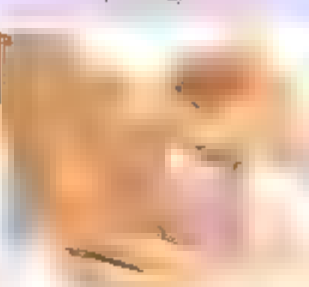
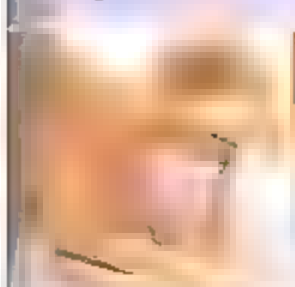


Fig. 13

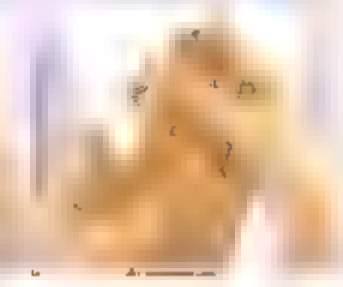
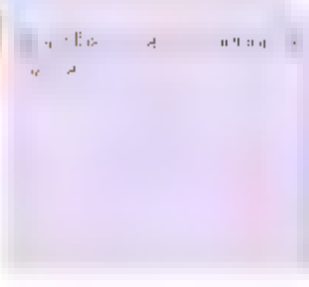
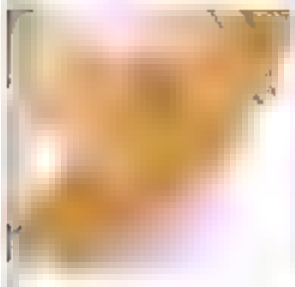
PASSO 1

Fig. 14

Fig. 15

Fig. 16

Fig. 17





CARICIAS

Balanço de

= 100 - 100 = 0

= 100 - 100 = 0

PASSO 4

1. 100 - 100 = 0
2. 100 - 100 = 0

NOBILMENTO DE

= 100 - 100 = 0

PASSO 5

= 100 - 100 = 0

1. 100 - 100 = 0
2. 100 - 100 = 0

ALONGAMENTO DE

= 100 - 100 = 0

PASSO 6

= 100 - 100 = 0

= 100 - 100 = 0

= 100 - 100 = 0

CARICIAS

= 100 - 100 = 0

ALONGAMENTO DA MÃO

= 100 - 100 = 0

Certos grupos de pessoas necessitam de uma consideração extra no trabalho de reflexologia. As seqüências têm de ser adaptadas, por exemplo, para se adequarem a bebês, crianças, grávidas e idosos. Comece gradualmente; aumente a duração do trabalho e a força da pressão no decorrer de várias sessões. No fim da sessão trabalhe as áreas reflexas do rim para estimular a eliminação de toxinas.

Bebês

Um pouco de reflexologia faz muito pelos bebês. Basta um toque suave para trabalhar pés e mãos pequeninos. Preocupações comuns incluem sono, cólicas e diarreia.

NAO ESQUECER

Se a diarreia:

Trabalhe suavemente uma ou duas áreas renais.

Para trabalhar mais, pressione suavemente partes da mão e do pé.

Crianças

O trabalho de reflexologia com crianças cria laços possibilita momentos sossegados de convívio, ajuda-as a relaxar e permite-lhe descobrir as dores das quedas e pancadas que elas nem sempre mencionam. Esta

seqüência incide em áreas reflexas que nos protegem nas crianças. Trabalhe as áreas indicadas no pé direito e depois no esquerdo, ou trabalhe os reflexos correspondentes nas mãos.

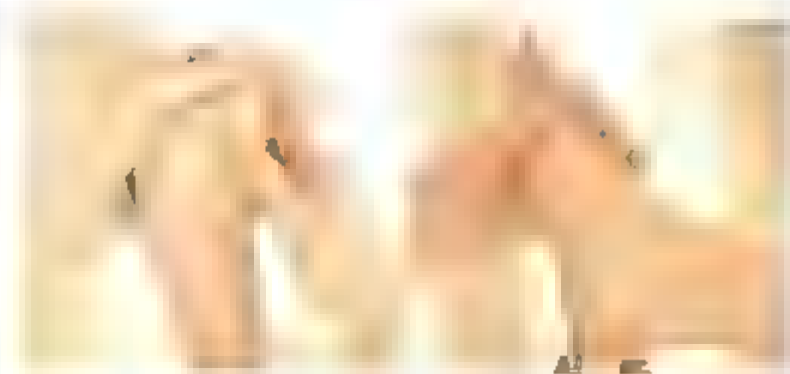
NÃO ESQUECER

Não espere aplicar um trabalho completo numa criança pequena nesta idade os períodos de atenção são curtos.

Faça disso um jogo lúdico com os dedos dos pés (por exemplo: "Este foi o lenho," enquanto os dedos se acalham).

Macaquinho de imitação: se você aplicar técnicas da auto ajuda, o seu filho também o fará.

O toque deve ser leve e uma criança que afasta o pé de si está a dizer-lhe alguma coisa.

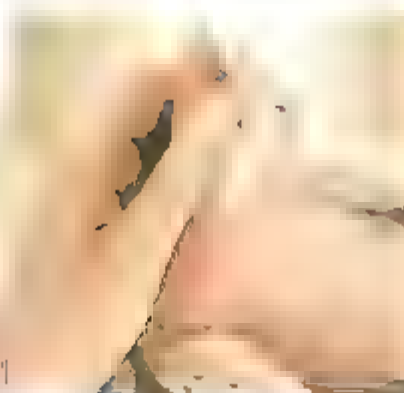


Mantendo o pé estável, pressione delicadamente a área do PÉ DO SOLAR com o polegar da mão que trabalha. Esse ponto está a qualquer tensão que a criança sinta.

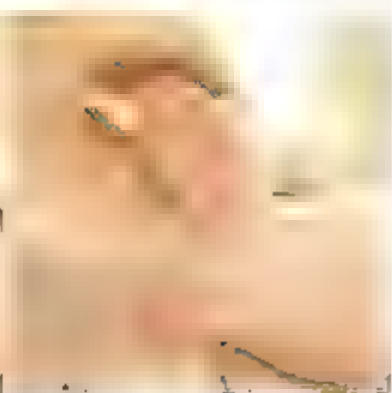
2 Depois, caminhe com o polegar pela área reflexa do CÔCCIX, fazendo várias passagens para neutralizar o impacto das quedas que as crianças são freqüentemente.



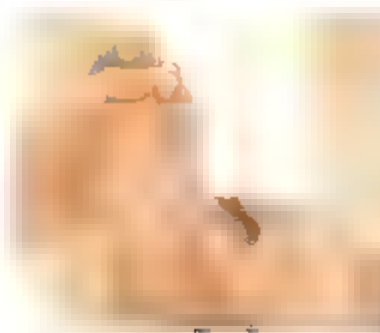
1 Para acalmar um tórax, pressione suavemente com o polegar a área reflexa do TÓRAX SUPERIOR, na membrana da mão. Repita na outra mão.



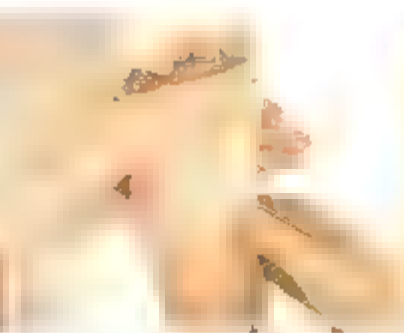
2 Com o polegar, pressione suavemente a área reflexa do TÓRAX INFERIOR situada na borda do pé para aliviar a tosse. Repita no outro pé.



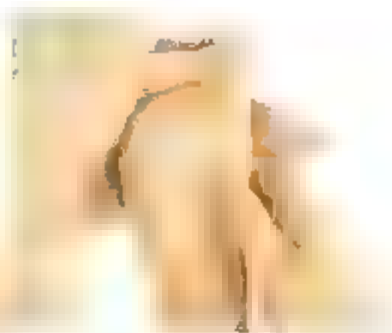
3 Pressione intensamente com o polegar a área reflexa do CÔNCRETO BILÍAR. Agora repita no outro pé.



3 Com o polegar, pressione várias vezes pela área da COLUNA para promover melhor os tecidos.

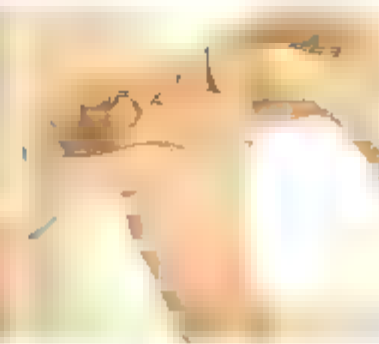


4 Com o polegar, pressione repetidamente a área reflexa do PÂNCREAS para ajudar a regular essas glândulas.



5 Continue a trabalhar as glândulas, amassando pela área da glândula SUPRARENAL.

6 Usando a técnica de rotação sobre um ponto, trabalhe a área do útero/próstata, para melhorar o seu funcionamento.



7 Faça a rotação e recue pela área da hipófise para estimular a "glândula mestra" do corpo. Repita.

Gravidas

As preocupações das grávidas vão varando. Estabeleça um objectivo para o seu trabalho. Adapte a sua sessão para colmatar a necessidade de relaxar, aliviando dores na zona lombar e o inchaço dos pés, mãos, corpo, ou combine

todas as técnicas para responder a várias necessidades. Aplique técnicas às áreas indicadas no pé direito, e depois passe para o esquerdo. Aqui, mostram-se sequências para pés, mas, se preferir, pode trabalhar as áreas reflexas correspondentes na mão.

ATENÇÃO

Saber se é ou não seguro aplicar a reflexologia às grávidas no primeiro trimestre é uma questão em debate entre os profissionais. Na minha opinião, a reflexologia pode ser benéfica se for:

- feita de forma mais suave, de modo a não estimular a contração uterina.

- Evitar trabalhar repetidamente um reflexo durante muito tempo.

de 4 a 10 minutos para cada reflexo.

- Encorajar a consulta de um médico ou de uma especialista em obstetria.

Para promover o relaxamento geral

1 Para aliviar a tensão, apoie o polegar na área do PLEXO SOLAR. Aplique uma pressão constante por cerca de várias vezes com o polegar.

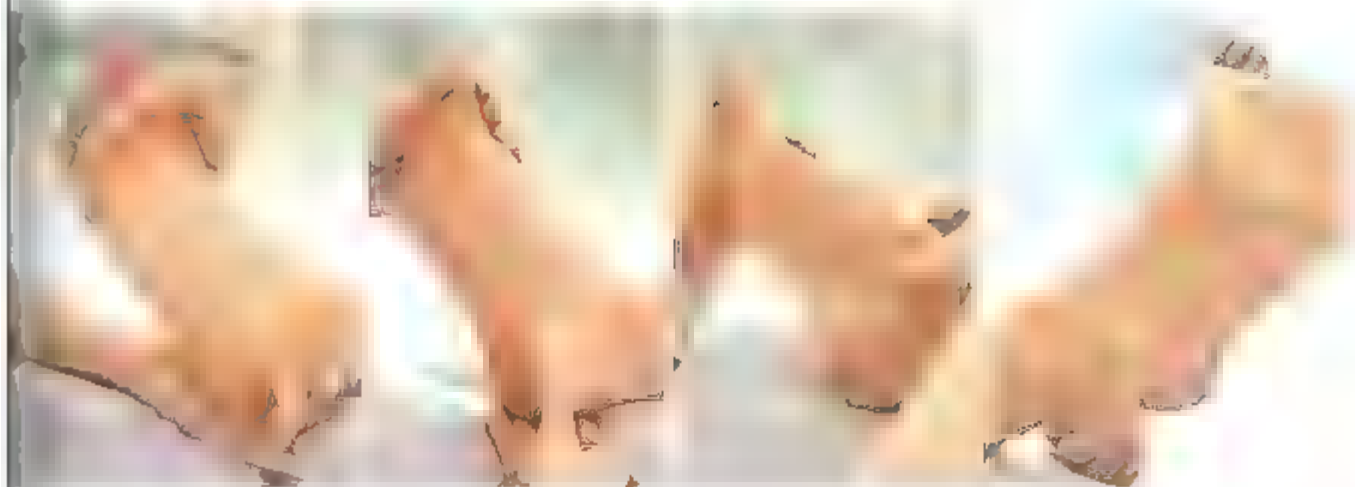
2 Avulsa a unha DE LADO PARA LADO para relaxar

3 Use a unha MOVIMENTO DA PANTA para relaxar o relaxamento

4 SE A DOR TORÇÃO NA COLUNA para relaxar

5 Para relaxar o relaxamento

Para aliviar dores na zona lombar



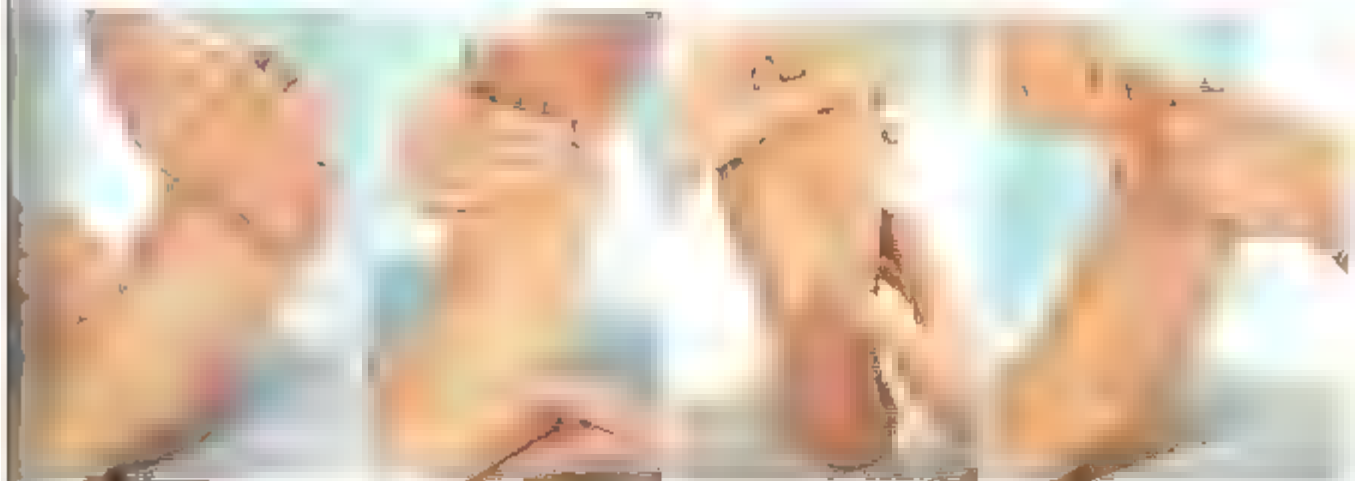
1 Aplique a rotação
do corpo em pontas de pé para
reflexão do LÍTERO para
aliviar tensões associadas.

2 Trabalhe as vértebras
sagittais com as mãos
varias vezes com o polegar
pela área do CÔCCIX.

3 Trabalhe muito bem as
áreas da BEXIGA
DA ZONA LOMBAR para
as relaxar e aliviar.

4 Caminhe com
insistência sobre o
leito pelas áreas da ANCA
e do NERVO CIÁTICO,

Para aliviar o inchaço



1 Caminhe com as
mãos pela área da
ZONA LOMBAR para
estimular áreas inchadas.

2 Caminhe com o polegar
pela área da GLÂN-
DULA LINFÁTICA para
estimular a drenagem linfática.

3 Trabalhe a área
reflexa do LÍTERO para
promover a eliminação de
fluidos residuais.

4 Caminhe com o dedo
polegar pelas áreas do SEIO e
PELO para estimular a drena-
gem linfática na zona superior.

Idosos

Muitos idosos apreciam a reflexologia porque ela adiciona o toque ao seu dia. E uma sessão relaxante pode melhorar a sua idade de vida deres. Os idosos têm problemas especiais que podem ser abordados através da reflexologia, como a restrição de movimentos, a incontinência e dores nas articulações (*ver também*

Artrite e Reumatismo, p. 142). As sequências seguintes abordam cada um dos problemas ou podem ser combinadas para múltiplos pacientes. Aplique as técnicas às áreas indicadas no pé direito, depois no esquerdo. Em vez destas sequências para pés, pode trabalhar as mesmas áreas reflexas na mão.

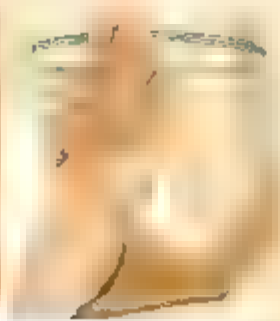
ATENÇÃO

Não aplique canetas com excessiva força; movendo-as ao longo dos dedos mais do que elas podem suportar. Considere o conforto e o conforto de seus objectivos principais. Lembre-se de começar gradualmente e avaliar a resistência de cada área. Aplique uma série de canetas

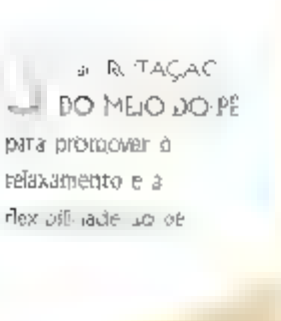
Para estimular a flexibilidade das articulações



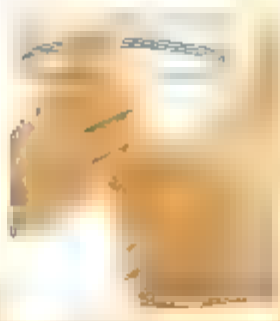
Aplique uma suave
FRACÇÃO DO
TORNOZELO para
"relaxar" os ossos do pé.



Use a caneta ROTAÇÃO DO TORNOZELO para trabalhar a amplitude de movimento do tornozelo.



Use a caneta ROTAÇÃO DO MEIO DO PÉ para promover o relaxamento e a flexibilidade do pé.



4 Prossiga com a caneta DE-LADO.

PARA-LADO para relaxar o pé em geral.

Para tratar a incontinência



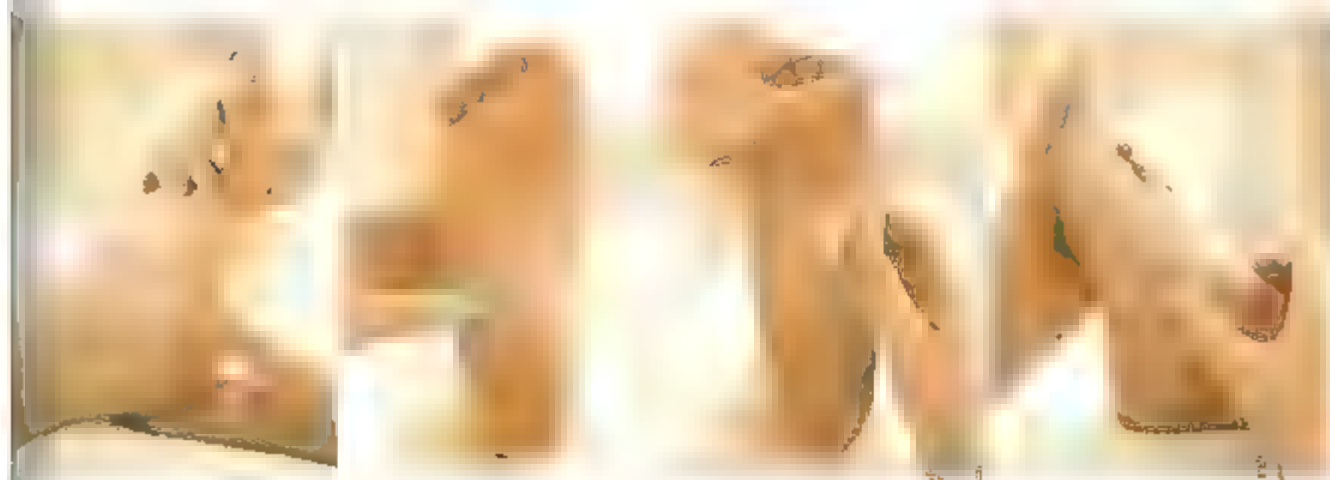
Camínhe com o
dedo indicador para a
to R M para estimular
os rins

Passa varias vezes com o
polegar pela area do
CLOACA SUPRARENAL
para estimular o tónus muscular

Vire-se e trabalhe
na região da
R A C A para estimular a
produção de urina

Camínhe com o polegar
pela area do CLOACA
SUPRARENAL para
ativar a retenção de líquidos

Para aliviar dores nas articulações



Trabalhe varias vezes
na area do OELIO
e PERNA para aliviar
dores associadas

Depois, faça a pinçagem
na região dos rins para
ativar o CLOACA para aliviar
a fadiga a mobilidade

Trabalhe com o polegar na
area do CLAVICULA
SUPRARENAL para aliviar
a inflamação

Por fim, camínhe espe-
cificamente com o pole-
gar pela area da CLOACA
para relaxar as vertebrae

Apesar de reflexologia a si próprio tem várias vantagens, tais como a comodidade. Também pode avaliar como uma dada zona reflexa se sente e depois decidir quais as áreas mais sensíveis ou que precisam de mais trabalho. As áreas reflexas seguintes abordam a saúde geral. Para tratar um problema de saúde específico, ver as páginas 130-53.

Auto-ajuda para pés

Estes movimentos visam relaxar o pé e estimular movimentos raramente realizados durante o dia. Se tiver dificuldade em alcançar os pés, experimente antes a sequência de auto-ajuda para mãos (ver p. 126).

Auto-ajuda: carícias para pés

Primeiro aplique uma série de carícias como os passos abaixo. Estes exercícios não promovem o relaxamento e quebrar os padrões de stress formados no decurso de um dia normal.

SUGESTÕES DE APRENDIZAGEM

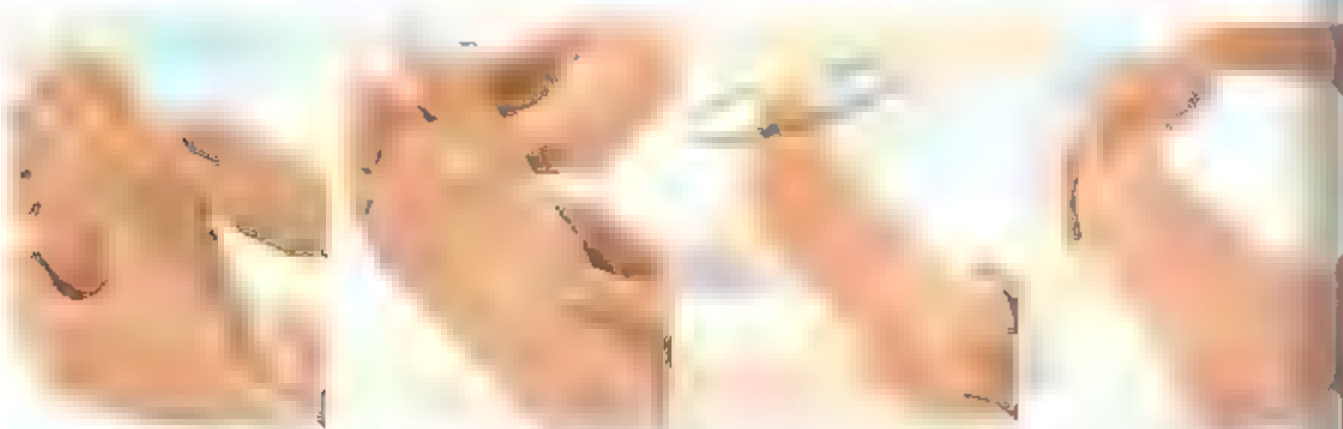
1. Coloque a mão sobre o pé e aplique a carícia de relaxamento. Aplique a carícia de relaxamento sobre a planta do pé ou uma das áreas reflexas.

Para uma ajuda adicional, massageando a planta, aplique a carícia de relaxamento.

2. Aplique a carícia de relaxamento sobre a planta do pé ou uma das áreas reflexas. Aplique a carícia de relaxamento sobre a planta do pé ou uma das áreas reflexas. Aplique a carícia de relaxamento sobre a planta do pé ou uma das áreas reflexas.

3. Aplique a carícia de relaxamento sobre a planta do pé ou uma das áreas reflexas. Aplique a carícia de relaxamento sobre a planta do pé ou uma das áreas reflexas. Aplique a carícia de relaxamento sobre a planta do pé ou uma das áreas reflexas.

4. Experimente várias técnicas para relaxar os pés. Aplique a carícia de relaxamento sobre a planta do pé ou uma das áreas reflexas. Aplique a carícia de relaxamento sobre a planta do pé ou uma das áreas reflexas.



1. Primeiro aplique a carícia de relaxamento sobre a planta do pé ou uma das áreas reflexas.

2. ROTAÇÃO NA PLANTA para relaxar a área reflexa do pé. Aplique a carícia de relaxamento sobre a planta do pé ou uma das áreas reflexas. Aplique a carícia de relaxamento sobre a planta do pé ou uma das áreas reflexas.

3. Relaxar a área reflexa do pé. Aplique a carícia de relaxamento sobre a planta do pé ou uma das áreas reflexas. Aplique a carícia de relaxamento sobre a planta do pé ou uma das áreas reflexas.

4. ROTAÇÃO NA PLANTA para relaxar a área reflexa do pé. Aplique a carícia de relaxamento sobre a planta do pé ou uma das áreas reflexas.

5. Aplique a carícia de relaxamento sobre a planta do pé ou uma das áreas reflexas. Aplique a carícia de relaxamento sobre a planta do pé ou uma das áreas reflexas. Aplique a carícia de relaxamento sobre a planta do pé ou uma das áreas reflexas.

6. Para estimular o relaxamento no pé, aplique a carícia de relaxamento sobre a planta do pé ou uma das áreas reflexas. Aplique a carícia de relaxamento sobre a planta do pé ou uma das áreas reflexas.

Sequências de auto-ajuda para os pés

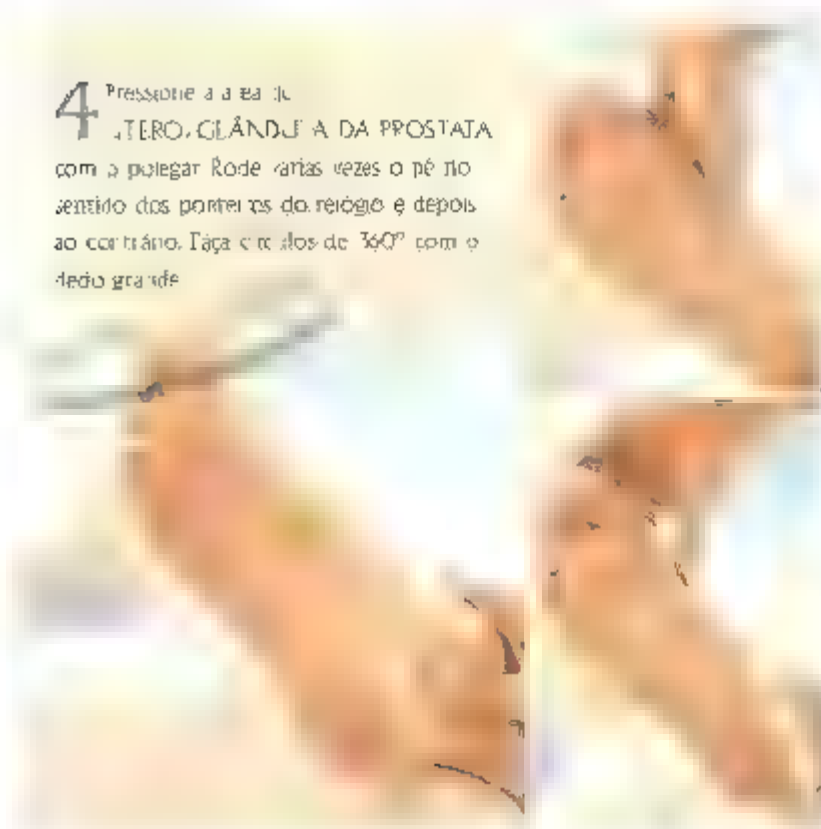
Após aplicar uma série de exercícios, siga os passos desta sequência de auto-ajuda para um trabalho de reflexologia podal simples e geral.



1 Pouse o pé de forma confortável na sua outra perna. Faça pressão e recue várias vezes pela área da **HIPÓFISE**, apoiando o pé com a mão que segura.

2 Passe para as áreas do **PESCOÇO**, **TIROIDEA** e **PARATIROIDEIA**. Apoiando o pé na mão que segura, use o outro polegar para caminhar várias vezes por essas áreas.

3 Depois, ande várias vezes entre os dedos com a ponta do polegar para trabalhar as áreas de **OLHO**, **OUVIDO INTERNO** e **OUVIDO** respectivamente.



4 Pressione a área do **UTERO**, **GLÂNDULA DA PROSTATA** com o polegar. Rode várias vezes o pé no sentido dos ponteiros do relógio e depois ao contrário. Faça círculos de 360° com o dedo grande.

5 Para trabalhar a área reflexa do **PÂNCREAS**, caminhe com o polegar na zona da clivura em direcção ao interior do pé. Faça várias passagens sucessivas.

6 Para trabalhar o reflexo da **COLUNA**, coloque os dedos à volta do dedo grande e pouse o polegar no interior do pé. Caminhe pela margem interior do pé abaixo. Quando sentir o polegar esticado, reposicione-o e percorra mais uma porção do reflexo.

Auto-ajuda para mãos

As mãos são ideais para um trabalho de auto-ajuda discreto. Também pode manter uma bola de golfe ao alcance – na bolsa ou na secretária para uma pausa rápida no stress. Comece com uma série de carícias para relaxar e preparar a mão. *(Para abordar problemas específicos, ver pp. 130–53).*

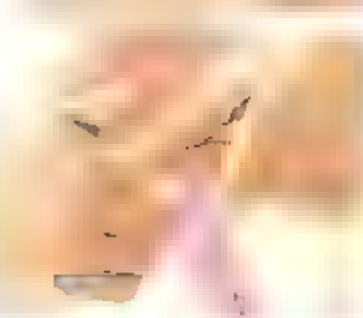
Auto-ajuda: carícias para mãos

As carícias listadas abaixo podem ser aplicadas a si mesmo de começar a sequência de auto-ajuda para mãos. Pode complementá-los com as outras carícias para mãos (ver pp. 98–101), para relaxar mais as mãos.

PULL-OUT-AND-RELEASER

TOUCH-AND-GO

Para o PULL-OUT-AND-RELEASER, coloque a mão sobre a outra e aplique a técnica PULL-OUT-AND-RELEASER a todos os dedos.

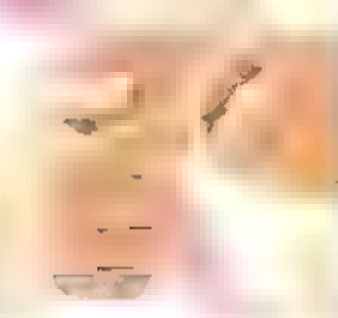


TOUCH-AND-GO

= CAMINHAR PULSAR para alongar confortavelmente as artérias, veias, fálxas e tendões das passagens em cada dedo. *(ver instruções na p. 99).*

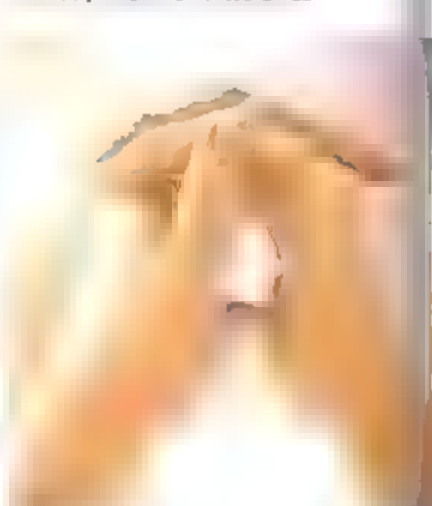
A CARICIA DEDO-DE-ADÃO

A CARICIA DEDO-DE-ADÃO ajuda a mover os dedos de uma forma que contrasta com os seus padrões de utilização habituais. Repita várias vezes em cada dedo. *(ver instruções na p. 99).*

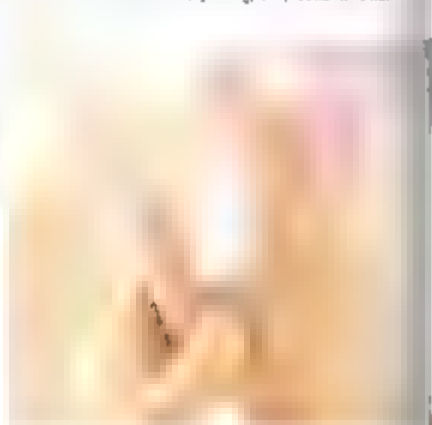


Sequência de auto-ajuda para mãos

Depois de aplicar uma série de carícias, trabalhe as várias áreas



Para trabalhar os reflexos do PÂNCREAS e do ESTÔMAGO, coloque uma bola de golfe entre as mãos e role a pelas áreas, ou canjee várias vezes com o polegar pelas áreas.



Posicione o polegar e a ponta do dedo na área reflexa do PLEXO SOLAR, na membrana da mão. Aperte várias vezes.



reflexas com os passos abaixo. Esta sequência aborda áreas reflexas em geral sob tensão. A algumas técnicas

usam objectos como uma bola de golfe ou outros próprios para o efeito.



2 Agora agarre a bola de golfe e pouse-a na área reflexa da **TRÓIDEA**. Role-a para trás e para a frente várias vezes.

1. Pouse a ponta do dedo na área da **CLÁNDULA SUPRA-RENAL**, veja como localizar esta área na p. 66. Alterne a pressão, repetidamente, várias vezes.

4. Para trabalhar os reflexos do **FÍGADO** e **VESÍCULA BILIAR**, coloque o polegar na palma da mão. Use a **AJUDA** para ajudar com o polegar para caminhar pelas áreas



6 A seguir trabalhe as áreas reflexas do **CÓLON** e **INTESTINO DELGADO**, caminhar,io rapidamente com o polegar por essas áreas no calcanhar da mão.

7 Coloque o indicador na outra mão, na área do **OVÁRIO** **TESTÍCULO**, localizada no pulso. Agora use a **AJUDA** para caminhar por um ponto (ver instruções na p. 66), várias vezes, em ambos os sentidos.

8 Coloque o mesmo dedo no reflexo do **LÍTERO**, **PRÓSTATA**, localizado no pulso. Aplique várias vezes a técnica rotação sobre um ponto, primeiro no sentido dos ponteiros do relógio, depois ao contrário

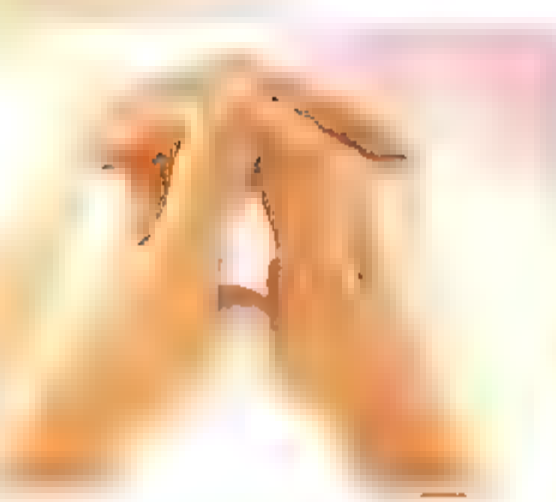
Reflexologia para o escritório

Quando se sente em baixa, de forma o dia de trabalho parece mais longo. As suas competências de reflexologia podem ajudá-lo a melhorar o dia. As áreas reflexas listadas visam estimular os seus níveis de energia e ajudá-lo a lidar com o stress. Para não ficar cansada do trabalho, experimente os exercícios da página 54.

1. Coloque a mão para cima e pressione suavemente a palma da mão com o outro punho.



1. Primeiro coloque o dedo na área reflexa da **GLANDULA SUPRA RENAL** e aplique pressão. Agora balance a mão que trabalha de um lado para o outro. Mude de mão e repita a sequência na outra mão. Este movimento energético prepara-o para um dia atarefado.



2. Entrelace os dedos com uma bola de golfe entre as palmas. Role repetidamente a bola pela área reflexa da **PANCREAS** para aliviar a digestão e os níveis de energia constantes.

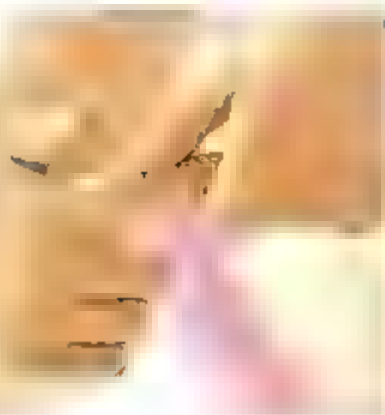


3. Para completar a sequência aliviar a tensão associada ao escritório e reanimar mãos desgastadas, aplique a técnica pressão de dedos. Repita em cada dedo. Repita a sequência na outra mão.

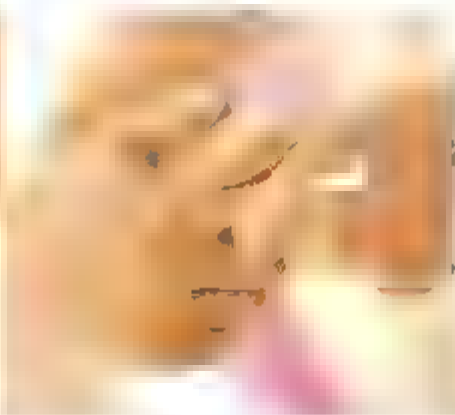
Reflexologia em movimento

Transforme o tempo que gasta nas viagens em tempo para melhorar a saúde. Aplicando técnicas de reflexologia, pode preparar-se para um dia atarefado ou

acalmar-se para uma noite descontraída. Experimente os exercícios seguintes para prevenções de viajantes ou abordar problemas de saúde específicos (ver pp. 130-31).



1 Este movimento relaxa a área do pescoço e alonga suavemente as mãos doloridas de viajante. Aplique a técnica CAMINHAR PUXAR ao longo de cada dedo das duas mãos, sucessivamente.



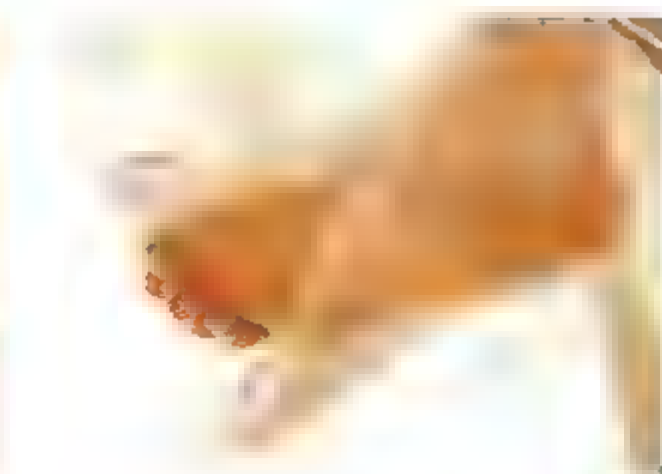
2 Aplique a técnica PUXÃO DOS DEDOS para relaxar os dedos. Repita em cada dedo. Agite a mão e repita a sequência na outra mão.



3 A técnica DEDO DE LADO PARA LADO promove a flexibilidade dos dedos. Repita em cada dedo da mão, depois mude de mão e repita na outra.



4 Aplique pressão na área reflexa da GLANDULA SUPRA-RENAL para se preparar para a ponta da viagem. Usando a ponta do indicador, balance a mão de um lado para o outro. Repita na outra mão.



5 Com a técnica ROTAÇÃO DO TORNOZELO, alongue os músculos do pé e alivie os pés doloridos de viajante. Rode o pé várias vezes no sentido dos ponteiros do relógio e depois ao contrário. Mude de perna e repita.

REFLEXOLOGIA PARA ABORDAR PROBLEMAS DE SAÚDE

Quer queira aliviar uma garganta inflamada, um ataque de asma quer uma dor de cabeça, a reflexologia é um auxiliar seguro e cómodo do tratamento médico convencional. Além de se aprofundarem distúrbios seleccionados, este capítulo inclui ainda um quadro de consulta rápida que lista as áreas reflexas relevantes a trabalhar para um grande número de problemas de saúde. Para cada um deles sugerem-se algumas áreas reflexas a trabalhar tanto nas mãos como nos pés.

As seqüências de reflexologia expostas anteriormente dizem respeito ao pé e à mão por inteiro e visam melhorar o bem-estar e a saúde geral, mas também é possível trabalhar áreas reflexas para ajudar a abordar problemas de saúde específicos. Pode fazer-lo a seguir a um trabalho de reflexologia completo ou, se tiver menos tempo ou quiser centrar-se apenas num determinado problema de saúde, pode aplicar técnicas de reflexologia a áreas reflexas específicas. Nesta secção exp. cainos quais as áreas reflexas a trabalhar e com que frequência as deve trabalhar para estimular os poderes autocurativos do corpo. Muitas pessoas acham que trabalhar os pés tem um efeito mais poderoso do que trabalhar as mãos, mas a última opção é muitas vezes mais prática.

As vezes é evidente que áreas reflexas devem ser trabalhadas. Por exemplo, aplica-se trabalho de reflexologia a área reflexa do pulmão para ajudar a funcionar bem dos pulmões. Faz sentido, portanto, abordar as áreas reflexas do pulmão para a bronquite e asma e outros problemas respiratórios.

Contudo, ao longo dos anos os reflexologistas descobriram que muitos factores podem ter impacto sobre problemas de saúde e que, portanto, é necessário trabalhar várias áreas reflexas. Por exemplo, se o trabalho a área reflexa do pulmão, trabalhar a área reflexa da glândula supra-renal pode ajudar a aliviar os sintomas da asma, isto porque incidir sobre esta área ajuda a melhorar os mecanismos autocurativos naturais do corpo. As glândulas supra-renais são responsáveis pela produção da adrenalina e é por isso que ajudar os pulmões a funcionarem bem. O trabalho aplicado às áreas da glândula supra-renal pode, portanto, ajudar a reduzir a respiração ruidosa e outros sintomas da asma.

Além disso, muitos problemas de saúde resultam de múltiplos factores. A obstipação, por exemplo, pode resultar da tensão e ou do mau funcionamento de um

dos diferentes órgãos que contribuem para a digestão e eliminação. Para terem impacto sobre a obstipação, os reflexologistas trabalharão as áreas reflexas do estômago, cólon e outras, para obterem o resultado desejado. Quando aplicar reflexologia para abordar problemas de saúde, esteja preparado para experimentar e anotar quais parecem ser as melhores áreas reflexas a trabalhar.

Não há regras fixas sobre a duração de quanto tempo e com que frequência se deve aplicar o trabalho de reflexologia a áreas reflexas específicas. Até certo ponto, depende da natureza do problema de saúde e da idade e estado geral de saúde da pessoa sobre a qual se trabalha. *Atenção, a duração.* Por vezes, deseja trabalhar continuamente uma área reflexa até obter o resultado que procura. Um exemplo de um desses casos pode ser a procura de alívio para um período menstrual incómodo. Se o problema de saúde que aborda é persistente e já existe há muitos anos, por exemplo, se sofre regularmente de obstipação e dores de cabeça, deseja trabalhar as áreas reflexas adequadas todos os dias e talvez 3-4 vezes por dia. Escute o seu corpo e anote qual o tempo e com que frequência precisa de trabalhar as áreas reflexas para aliviar o problema.



ATENÇÃO

- A reflexologia é um auxiliar dos cuidados médicos, não um substituto. Consulte sempre um médico se tiver um problema de saúde.
- Se estiver grávida, saiba quais os cuidados específicos a ter (ver p. 207).
- Se trabalhar com crianças, bebés ou idosos, trabalhe com mais frequência, mas com menos pressão e durante menos tempo do que quando trabalha com adultos (ver pp. 182-3).
- Se uma área reflexa se tornar muito sensível ao toque foi demasiado trabalhada, por isso trabalhe muito pouco. Quando voltar a trabalhar a área, no outro dia, trabalhe-a com mais

frequência mas use menos pressão e trabalhe-a pouco tempo.

- Quando trabalhar a área reflexa do pâncreas em indivíduos com diabetes ou hipoglicemia (baixo nível de açúcar no sangue), trabalhe-a mais educadamente, pouco tempo para começar.
- Não trabalhe de mais uma área reflexa de uma parte do corpo infectada, por exemplo, a área reflexa da bexiga para uma infecção na bexiga.
- Quando trabalhar com alguém gravemente doente, trabalhe apenas por curtos períodos de tempo aplicando uma pressão leve.

SUGESTÕES PARA ABORDAR PROBLEMAS DE SAÚDE

A reflexologia pode ajudar a contribuir para muitos problemas de saúde. A reflexologia oferece muitas estratégias para aliviar a tensão.

Aplique uma sequência de reflexologia completa nos pés ou nas mãos. Receber uma sessão de reflexologia de outra pessoa é mais relaxante do que trabalhar em si próprio.

✓ Tenha uma "sequência de aristas" uma ou duas vezes por dia (ver pp. 68-72 e 93-100).

✓ Trabalhe o reflexo do plexo solar aplicando uma longa série de passagens no início e fim da sessão.

REAÇÃO DE BEM-ESTAR: Durante o trabalho de reflexologia é comum a pessoa dizer: "Isso sabe bem" ou "mesmo 'isso' foi mas sabe bem". Anote a área ou a curvatura que ela se refere para trabalho futuro.

TRABALHE DE NOVO NA ZONA DE INCONFORTO: Comentar "Isso dói" ou um pé ou mão que se aborrece muito mais que a área reflexa é muito sensível ou que a pressão é muito alta. Trabalhe sempre dentro da zona de conforto do indivíduo.

MUITA ÁGUA: Lembre sempre às pessoas para beberem muita água para libertarem o corpo de toxinas a seguir ao trabalho de reflexologia.



A obstrução que é a acção lenta dos intestinos, pode reagir bem ao trabalho de reflexologia. Muitos factores podem afectar o processo de eliminação, incluindo a alimentação, a falta de água, certos medicamentos e ferimentos na zona lombar. Trabalha áreas reflexas relativas ao aparelho digestivo pode ajudar a trazer alívio.

INVESTIGAÇÃO

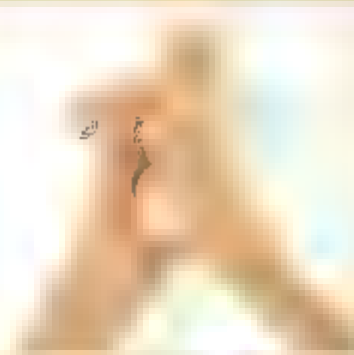
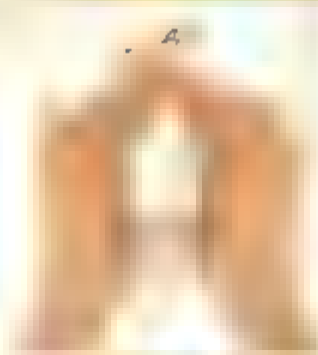
Os reflexos intestinais encontram-se na zona lombar, entre as vértebras L1 e L2. A reflexologia pode ajudar a melhorar a circulação sanguínea e a reduzir a pressão arterial, o que pode ajudar a melhorar a digestão e a eliminação.

Trabalhar as mãos

Os reflexos dos órgãos digestivos encontram-se nas duas mãos e cobrem uma área grande. Usar uma bola

de gorte permite-lhe cobrir essas áreas reflexas amplas, trabalhando ambas as mãos de uma só vez.

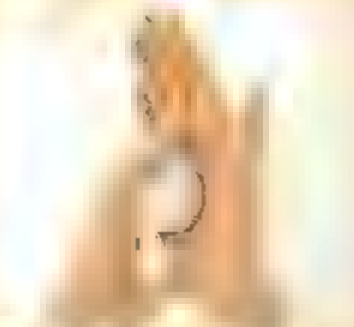
1 Role a bola de golfe pelo cavanhão da mão, abaixo do polegar para trabalhar as áreas das glândulas salivares e parte das do PÂNCREAS e do ESTÓMAGO.



2 Agode e pressione a bola no cavanhão das mãos. Role a bola pelas áreas reflexas do CÓLON do INTESTINO DEGRANDE.

3 Mantenha a bola na palma da mão e role a bola entre os dedos para trabalhar as áreas reflexas do ESTÓMAGO e do INTESTINO DELGADO.

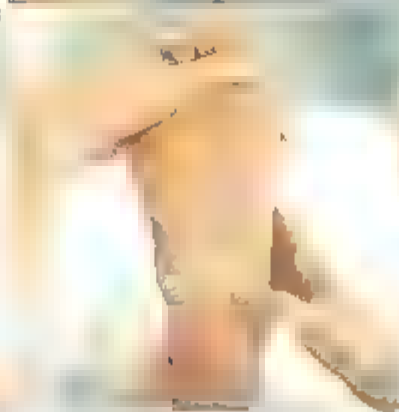
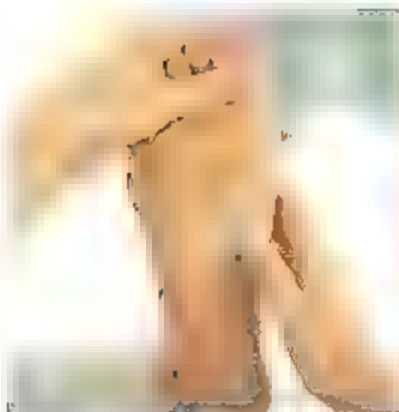
4 Mude de mão e role a bola pelas áreas reflexas da VESÍCULA BILIAR e do FÍGADO na mão direita.



Trabalhar os pés

Quando aplicar reflexologia nos pés para abordar a obstipação, trabalhe as áreas reflexas relativas à digestão e eliminação. Primeiro trabalhe uniformemente o pé direito, depois repita a sequência no esquerdo. Anote quanto tempo trabalha as áreas reflexas e os resultados que obtém para referência futura.

1 Comece por caminhar várias vezes com o polegar pela área do **REFLEXO SOLAR**. Isso pode ajudar a aliviar a tensão, que muitas vezes contribui para a obstipação.



2 Caminhe com o polegar pela área da glândula **SUPRA-RENAL**, fazendo várias passagens. A acção das glândulas supra-renais é essencial para o metabolismo, com as corações tipo urina, o intestino delgado e cólon que impulsionam a comida.

3 Agora trabalhe as áreas do **REFLEXO DA VESÍCULA BILIAR, FÍGADO, CÓLON e INTESTINO DELGADO**. Comece o caminho numa direcção depois na outra. O fígado e vesícula biliar produzem e armazenam a bile, necessária para a digestão.

4 Faça várias passagens com o polegar pelas áreas do **CÓCCIX e RECTO**, para aliviar a tensão na zona lombar. O cólon e o intestino delgado estão ligados pela veia e pela parte inferior da coluna e a tensão nestas partes pode afectar a digestão.

CA

Muitos factores podem contribuir para uma dor de cabeça, mas a tensão é quase sempre um deles. Para ter o maior sucesso possível ao lidar com uma dor de cabeça experimente as sequências abaixo e depois aplique técnicas às áreas reflexas apropriadas (ver quadro na página ao lado), dependendo se tem uma enxaqueca ou uma dor numa parte específica da cabeça.

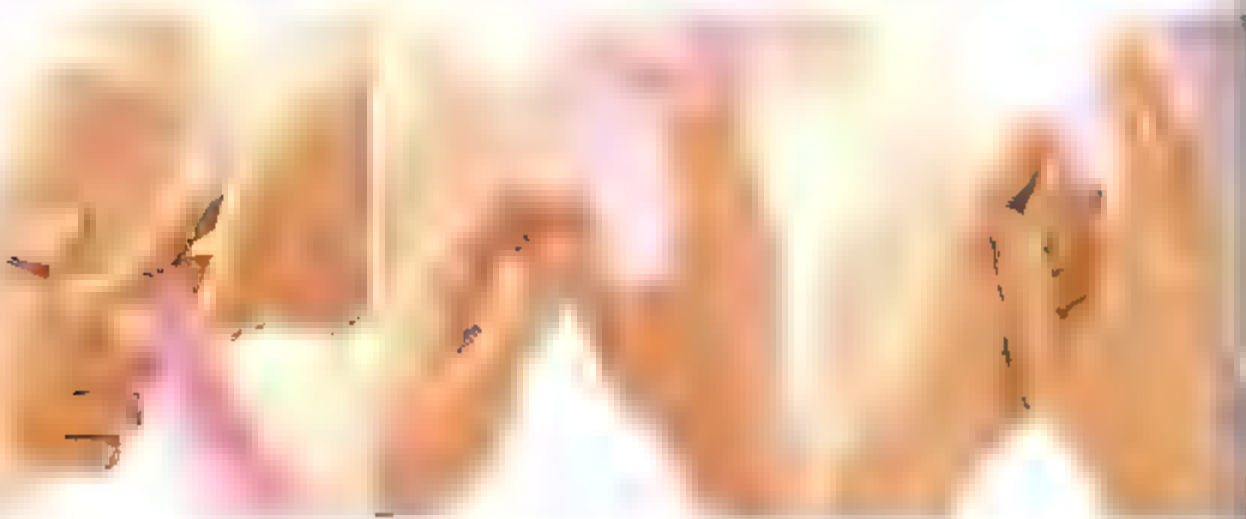
INVESTIGAÇÃO

Incluindo diários de 1997
tensão e reflexologia para
aliviar dores de cabeça. Muitos
participantes começaram a pensar em
seus reflexos e suas técnicas de
acesso, em vez de apenas
seus reflexos e suas técnicas de
acesso. O processo da doença e da cura.

Trabalhar as mãos

A reflexologia nas mãos tem muitas variações. Pode trabalhar as mãos discretamente, mesmo numa localidade. Os reflexos nos dedos correspondem à cabeça e pescoço, constituindo áreas de acesso fácil. A tensão

no pescoço contribui muitas vezes para as dores de cabeça e trabalhar as áreas reflexas do pescoço pode ajudar isso. Trabalhe as duas mãos, experimentando para ver que resulta melhor consigo.



Primeiro, massageie as áreas reflexas do PESCOÇO e da CÁPÇA para aliviar a tensão. Isso ajuda a diminuir a tensão no pescoço. Tente trabalhar as reflexologia e aliviar a tensão conforme alonga os dedos.

Trabalhe as reflexas da CÁPÇA, FACE e SEIOS PERNALTA nos dedos e procure pontos sensíveis nas áreas abaixo das unhas. Dependendo da localização da dor de cabeça, você obter melhores resultados com a mão esquerda ou a direita.

Depois, trabalhe as áreas reflexas da CÁPÇA e do CÉREBRO nos dedos com a técnica de pinçar. Trabalhe com os dedos da mão esquerda e depois da direita. Essa técnica pode aliviar a tensão e a dor.

Trabalhar os pés

Quando trabalha os pés, emane-se de realizar a sequência completa em cada pé. Um pé pode ser mais sensível do que o outro, o que pode indicar que é necessário mais trabalho nessa área. Se é propenso a dores de cabeça, trabalhar regularmente os pés pode ajudar a preveni-las.

1 Primeiro, caminhe com o polegar pela área do PLEXO SOLAR para aliviar a tensão no corpo. Faça várias passagens.

TIPOS DE DOR DE CABEÇA

Dependendo da dor de cabeça, trabalhe as seguintes áreas reflexas.

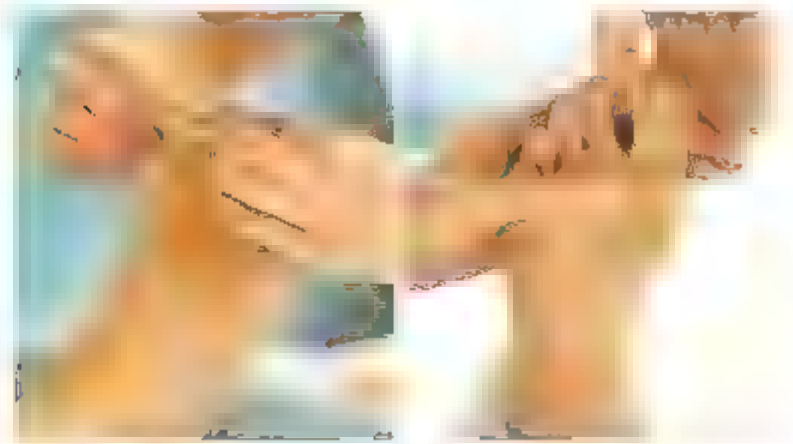
ENXUQUEÇA Caminhe com o polegar pela área reflexa do CÉREBRO.

ENXUQUEÇA COM DIMINUIÇÃO DA VISÃO Caminhe/puxe pela área reflexa do PESCOÇO no lado indicado.

DOR NO CIMO DA CABEÇA Trabalhe a área reflexa da ABÓBADA do cimo do crânio/grão do pé.

DOR NA PARTE LATERAL DA CABEÇA Trabalhe a área reflexa da CABEÇA no lado do dedo grande.

DOR NA PARTE DE TRAS DA CABEÇA Caminhe com o polegar pela área da ABÓBADA na base da abaxa dos dedos grandes dos pés.



Depois, segure o dedo do pé e role a ponta do indicador sobre a cabeça do dedo. Repita no outro pé. Trabalhe bem as áreas sensíveis que encontrar.

3 Para aliviar a tensão na cabeça e no pescoço, caminhe com o polegar, descendo todos os lados do dedo grande até a sua base. Repita no outro pé.

As dores nas costas e no pescoço significam algo diferente para cada pessoa. Primeiro localize a dor no corpo e depois procure nos mapas dos pés e das mãos (ver pp. 16-23, as áreas reflexas que correspondem à dor). A tensão nos músculos e articulações muitas vezes contribui para dores nas costas e no pescoço, portanto trabalhe reflexos relativos a áreas mais gerais de tensão.

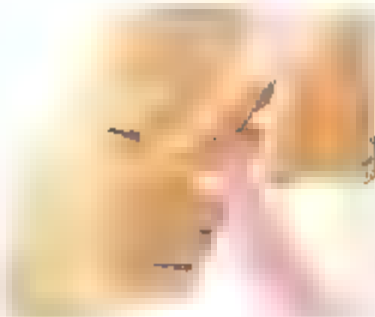
Trabalhar a mão

A reflexologia na mão é prática para trabalhar dores nas costas e no pescoço, pois pode aplicar-se discretamente em várias ocasiões.

1 Para aliviar dores no pescoço, mova a articulação do dedo de um lado para o outro várias vezes, fazendo uma curva de 90° e articulação. Se for mais difícil ou doloroso mover o dedo para cima e para baixo, faça movimentos mais técnicos.

INVESTIGAÇÃO

Os investigadores estudaram reflexos de 49 reflexólogos aderiram-na e fizeram uma análise das dores nas costas e no pescoço. A reflexologia de espalhar a dor e a dor no pescoço.



2 Agora caminha, puxe pela área reflexa do PESCOÇO. Para alongar mais cada um dos dedos, puxe o pulso e o dedo e mais com o polegar. Caminha com o polegar pela área.

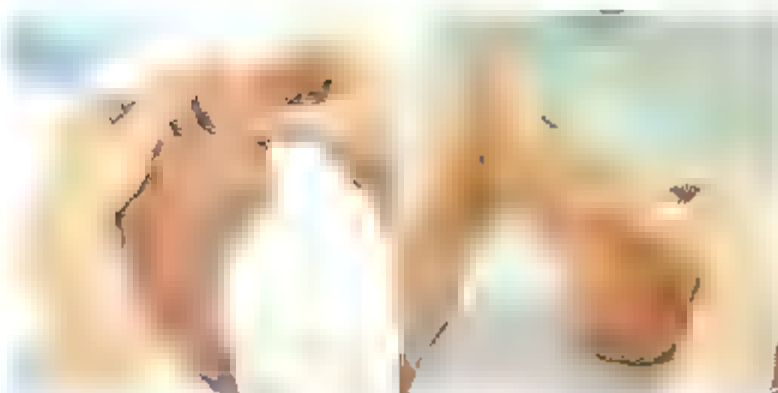


3 Aperte movimento da palma (ver p. 101) para relaxar as áreas das ZONAS DORSAIS e LOMBAR. Pressione com os dedos, puxando para cima com o polegar.



Trabalhar o pé

Para melhores resultados, antes de aplicar reflexologia ao pé, consulte os mapas (ver pp. 16-9) para identificar áreas reflexas correspondentes à dor. Lembre-se de repetir a sequência nos dois pés. Se achar que áreas reflexas no pé são especialmente sensíveis, trabalhe-as mais.



1 Primeiro, trabalhe a área do **PESCOÇO** para libertar a tensão na parte do corpo correspondente. Caminhe com o polegar à volta da base do dedo grande, fazendo passagens sucessivas.

2 Trabalhe desde a parte intermédia das **COSTAS** ao reflexo da coluna até ao da área entre as **OMÓPLATAS**. Problemas nessa zona podem contribuir para a tensão e dor no pescoço e zona dorsal.



3 Comece na área reflexa do **PESCOCO** e caminhe várias vezes com o polegar pela área reflexa da **LOMBAR**. É uma área ampla, portanto percorra-a de vários ângulos diferentes.



DOR

Na reflexologia, trata-se a dor aplicando pressão directa à área reflexa relevante. Primeiramente localize a área reflectida no pé ou na mão.

Trabalhe essa área reflexa específica aplicando-lhe uma pressão directa firme e constante até a dor acalmar. Trabalhar a área reflexa do plexo solar e aplicar uma série completa de carícias também ajuda a aliviar a tensão geral. Contudo, deve sempre consultar um médico para diagnosticar qualquer dor desconhecida.

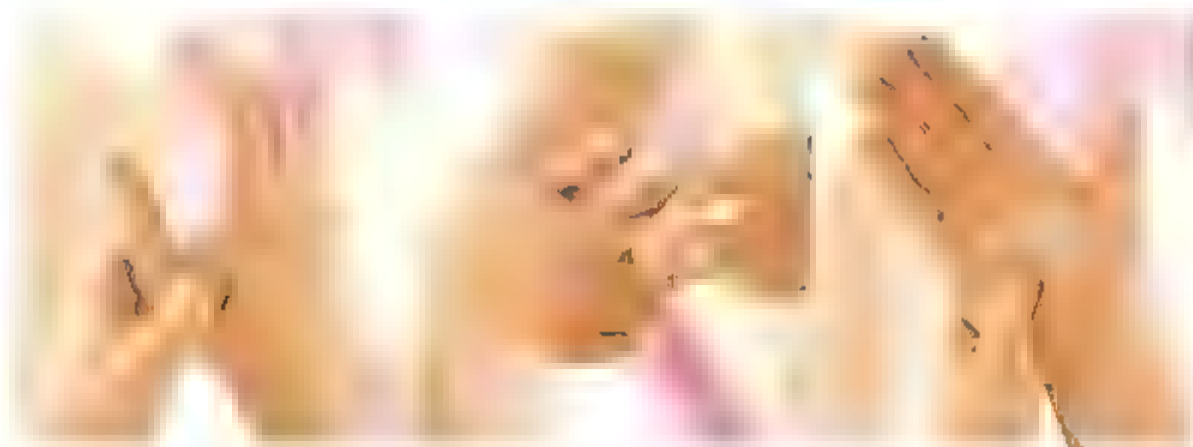
ONDE É QUE DÓ

Comece por ventilar a sua cabeça da dor no seu corpo. Depois desta lista de áreas reflexas correspondentes, usar variadas nas mapas do pé e da mão ver pp. 6-23. Para se orientar, lembre-se de que o lado direito do corpo é reflecto na mão e pé direitos e o lado esquerdo do corpo na mão e pé esquerdos.

Trabalhar as mãos

Aqui encontra sugestões para aliviar a tensão, que muitas vezes contribui para a dor e para acalmar a

dor nas áreas da cabeça e peito. Quando pressionar a área reflexa, evite cravar a unha do polegar na mão.



Para aliviar a tensão

Posicione o polegar e a ponta do dedo na membrana da mão, na área reflexa do PLEXO SOLAR. Pressione várias vezes.

Para dores no pescoço ou na cabeça

Para ajudar a aliviar a dor, aplique pressão directa às áreas reflexas da CABEÇA e do PESCOÇO no dedo ou no polegar apertando o dedo com as pontas do polegar e do indicador. Mantenha 15-30 segundos. Repita.

Para dores no abdômen ou no peito

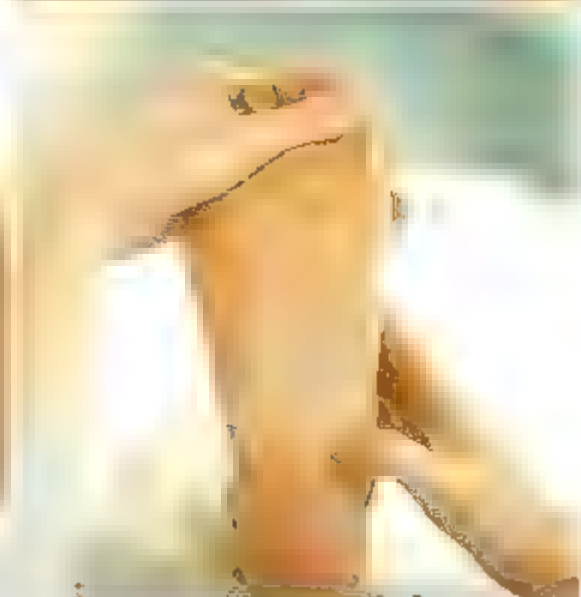
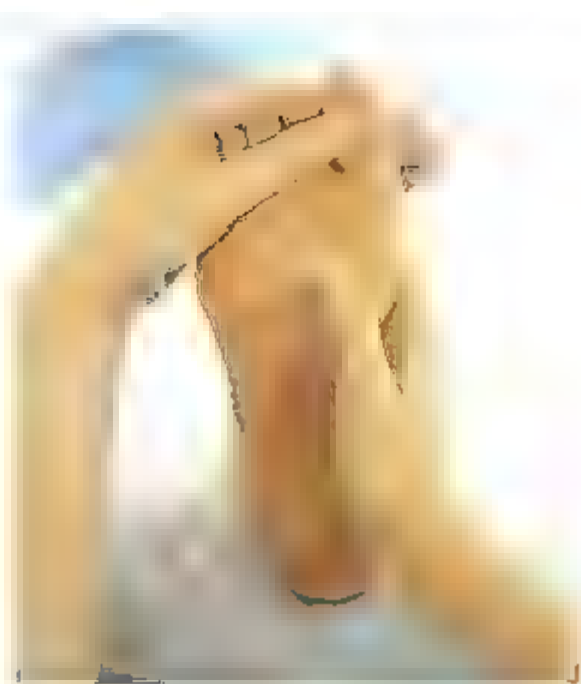
Se a dor for no tronco, trabalhe a palma da mão. Pressione com o polegar a área reflexa que corresponde ao sítio da dor. Mantenha 15-30 segundos para ver se a dor diminui. Reposicione o polegar e aplique pressão à área mais sensível.

Trabalhar os pés

Primeiro trabalhe a área reflexa do plexo solar *(ver abaixo)* para ativar a tensão, e depois aplique pressão directa à área reflexa que reflecte a localização da dor. Aqui encontra sugestões para dores nas áreas do pescoço e do tronco.

Para ativar a tensão

Para relaxar o pé, caminhe com o polegar pela área reflexa do PLEXO SOLAR *(ver a direita)*. Em seguida, aplique uma série completa de caídas *(ver pp. 58-73)*.



Para dores no pescoço ou na cabeça

Para ajudar a aliviar a dor, aplique pressão aos locais reflexos da CABEÇA ou do PESCOÇO nos dedos do pé *(ver pp. 16-19)*, usando os dedos para apertar a área seleccionada. Mantenha 15-30 segundos ou até a dor diminuir.

Para dores no abdômen ou no peito

Se a dor fica no tronco, aplique técnica a planta do pé. Coloque o polegar na área reflexa seleccionada e deixe o pulso. Mantenha a posição. Veja se a dor diminui após 15-30 segundos de pressão. Reposicione o polegar a tente de novo.

A artrite é o reumático caracterizam-se pela inflamação do osso das articulações. Estas doenças afectam o corpo todo, portanto trabalha-se toda a pé da mão. Deve trabalhar áreas reflexas dos rins, que ajudam a eliminar os resíduos do corpo, e as áreas reflexas das glândulas supra-renais, pois estas ajudam a combater a inflamação. Trabalhar a área do plexo solar pode aliviar a tensão, que contribui para a artrite. (Ver também *Dor*, pp. 140-41).

INVESTIGAÇÃO

5. Uma pesquisa realizada em 1996 indicou que a reflexologia podria aliviar a dor crônica em 92-95% dos que a receberam e a reflexologia pode ajudar a reduzir a tensão e a ansiedade.

Trabalhar as mãos

Aplicar reflexologia às mãos para tratar a artrite implica duas estratégias: uma é trabalhar áreas reflexas associadas à doença em geral e a outra é estimular o movimento de dedos e mãos enrijecidos. Trabalhe as duas mãos igualmente.

1. Comece por rolar uma bola de golfe pelo reflexo da glândula SUPRA-RENAIS, a área geral no calcanhar da mão, abaixo do polegar.



2. Depois aperte o reflexo do RIM com o dedo e o polegar. Mantenha vários segundos.

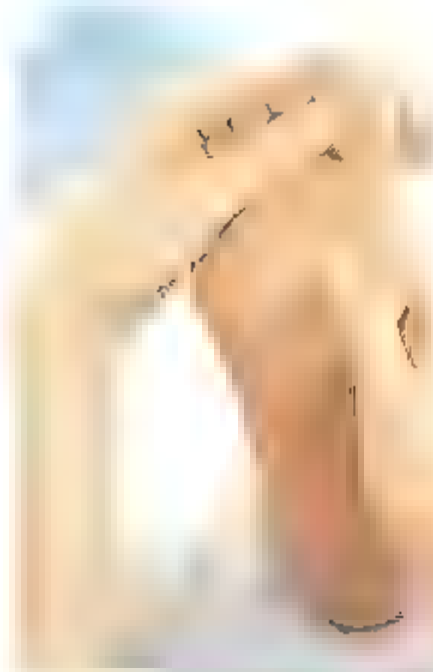
3. Use as articulações de dedo e o dedo para mobilizá-las. Trabalhe todos os dedos por igual.

4. Para manter a flexibilidade, apúie aos dedos a técnica de contrair, puxar.

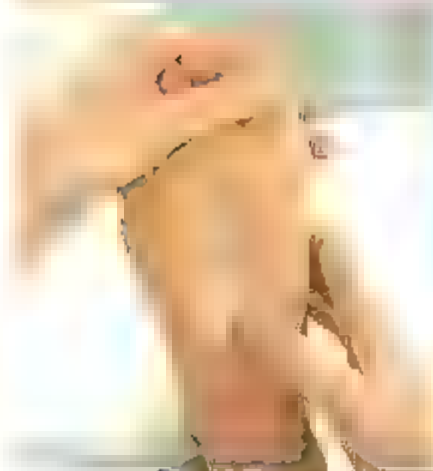


Trabalhar os pés

Se trabalhar com alguém com artrite, seja delicado e certifique-se de que trabalhe dentro da área de conforto da pessoa.



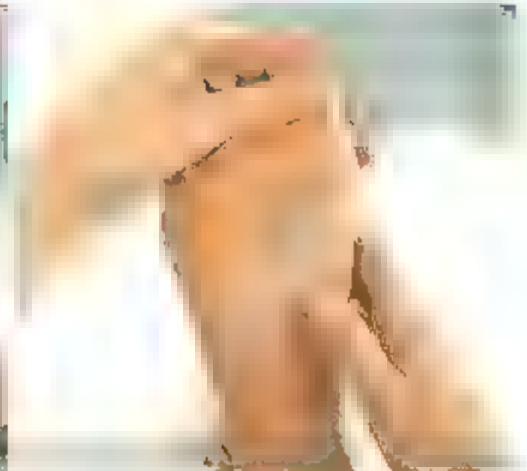
1 Primeiro, caminhe repetidamente com o polegar pela área do PLEXO SOLAR o que cria um efeito relaxante.



2 Caminhe repetidamente com o polegar pela área do RIM. Os rins podem ajudar a eliminar resíduos que podem acumular-se à volta das articulações.



3 Caminhe várias vezes com o polegar pelo reflexo da GLÂNDULA LINFÁTICA. Estas glândulas eliminam toxinas e ajudam a eliminar as substâncias renexidas pelo trabalho de reflexologia.



4 Em seguida, trabalhe a área reflexa da glândula SUPRA-RENAL. Estas glândulas ajudam a combater a inflamação.

NAO ESQUECER

Tenha consciência da zona de conforto da pessoa. Mesmo um toque leve pode ser doloroso.

Uma libertação súbita de zonas com sintomas como os da enxaque e uma reação normal às lesões com alívio à reflexologia. Para evitar, trabalhe levemente e durante pouco tempo, e concentre-se nos órgãos de eliminação, como os rins.

Não trabalhe nos rins, especialmente sobretudo nas que se aplicam nos dedos. Aplique-as levemente e durante pouco tempo.

Seu trabalho é aplicar técnicas de auto-ajuda, facilitar a sua vida. Pense em ser um instrutor de auto-ajuda com a coracha na ponta de um lápis para aplicar pressão.

NÃO ESQUECER

Se a sensibilidade estiver baixa, a sensibilidade indica que a pessoa precisa mais trabalho de massagem. Se a sensibilidade estiver alta, a pessoa precisa de menos trabalho de massagem.

Quando usar esta secção, experimente para ver o que resulta melhor. Se não se der outra indicação, aplique as técnicas 3-4 vezes por dia durante vários minutos, e depois repita no outro pé.

Pouca energia

A fadiga, especialmente de tarde, pode indicar baixos níveis de açúcar no sangue. O pâncreas está envolvido na regulação desses níveis. Trabalhar a área reflexa do PÂNCREAS como se mostra, 3-4 vezes por dia, pode ajudar.



Com a ponta dos dedos, massageie a área reflexa do PÂNCREAS durante 3-4 minutos.

Com a ponta dos dedos, massageie a área reflexa do PÂNCREAS durante 3-4 minutos.

Asma

A asma, uma doença alérgica, caracteriza-se pela respiração ruidosa, tosse e dificuldade em expirar. Trabalhar a área da glândula SUPRA-RENAL pode ajudar a aliviar os sintomas, pois pensa-se que uma melhor produção das hormonas dessa glândula ajuda os pulmões a relaxarem e a funcionarem melhor. Usar uma bola de golfe nas mãos é a nossa técnica preferida para a asma.



Com a ponta dos dedos, massageie a área reflexa da glândula SUPRA-RENAL.

Com a ponta dos dedos, massageie a área reflexa da glândula SUPRA-RENAL.

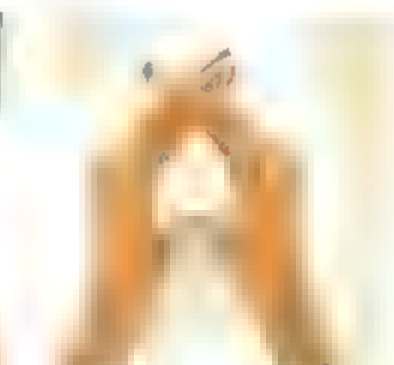
Com a ponta dos dedos, massageie a área reflexa da glândula SUPRA-RENAL.

Alergias, febre-dos-fenos e sinusite

A inflamação é um sintoma comum a essas doenças. O cortisol, uma hormona segregada pelas glândulas supra-renais, ajuda a reduzir os níveis da substância química que provoca a inflamação. Para ajudar essas glândulas a funcionarem bem, trabalhe as respectivas áreas vários minutos, 3-4 vezes por dia.



Com o polegar, trabalhe a área da glândula SUPRA-RENAL (ver acima).



Rote uma bola de golfe pela área da glândula SUPRA-RENAL (ver acima).

Bronquite

Esta doença é uma inflamação dos brônquios (pulmões). Para ajudar a reduzir a inflamação, trabalhe sobre as áreas reflexas da GLÂNDULA SUPRA-RENAL (ver acima). Além disso, trabalhar as áreas reflexas do pulmão também pode ajudar a reduzir os sintomas da bronquite.



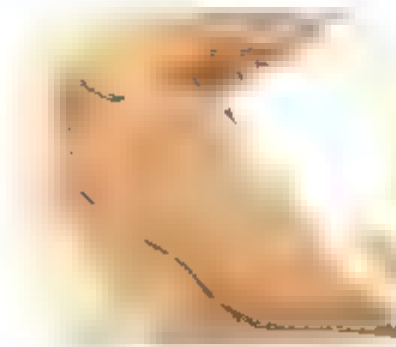
Com um rolo para pés, trabalhe a área do PULMAO (ver acima) e a da glândula SUPRA-RENAL.



Com o polegar, trabalhe a área do PULMAO na mão (ver acima) e a da GLÂNDULA SUPRA-RENAL.

Dor de garganta e amigdalite

Se tem uma dor de garganta ou uma amigdalite, experimente aplicar técnica a área reflexa do PULMAO e a da GLÂNDULA SUPRA-RENAL para ajudar a aliviar os sintomas e reduzir a inflamação. Se as áreas reflexas na mão estiverem demasiado sensíveis, trate as áreas correspondentes no pé, e vice-versa.



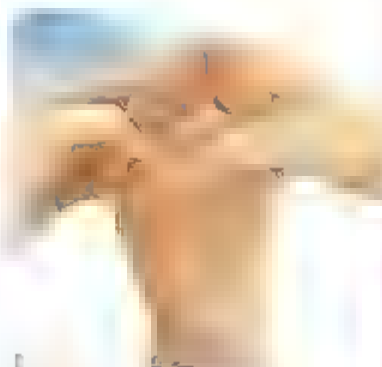
Caminhe com o polegar pela área do PESCOÇO vários minutos (ver acima). Trabalhe a da GLÂNDULA SUPRA-



RENAL com o polegar pela área do PESCOÇO (ver acima). Depois trabalhe a da GLÂNDULA SUPRA-RENAL.

Zumbidos

Esta doença provoca zumbidos ou assobios nos ouvidos. Aplique técnica ao reflexo do OLVIDO na mão ou no pé do lado em que sente o zumbido e trabalhe até o ruído diminuir. Veja de quanto tempo necessita. Trabalhe 3-4 vezes por dia durante vários minutos, como medida preventiva.



Aplique a técnica caminhar com o polegar no reflexo do OLVIDO.



Aperte a área reflexa do ouvido entre os dedos mínimo e anelar.

Distúrbios nos olhos

Para fadiga ocular, pode trabalhar as áreas reflexas dos OLHOS até sentirmos mais aliviados. Se tiver conjuntivite ou outro problema nos olhos, trabalhe as áreas reflexas do olho 3-4 vezes por dia durante vários minutos.



Aplique a técnica caminhar com o polegar no reflexo do OLHO.



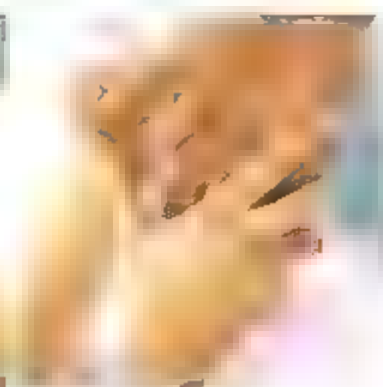
Aperte a área reflexa do OLHO entre os dedos anelar e médio.

Distúrbios na pele

Para distúrbios gerais na pele, como o acné, trabalhar a área reflexa do RIM pode ajudar a eliminar toxinas que podem estar contribuindo para o problema. Para a recuperação de problemas dolorosos na pele, como queimaduras e herpes zoster ver Dor pp. 140-41.



Aplique a técnica caminhar com o polegar a área reflexa do RIM 3-4 vezes ao longo do dia.

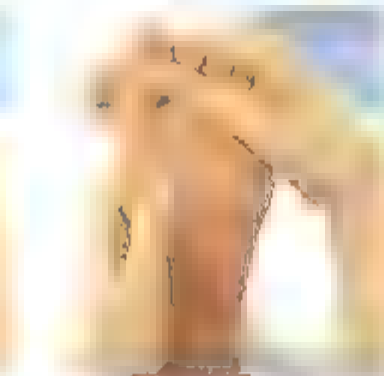


Aperte até ao fundo a área reflexa do RIM, na membrana da mão, 3-4 vezes ao longo do dia.

Problemas cardíacos

Para problemas cardíacos, trabalhe 3-4 vezes por dia o reflexo do **CORAÇÃO**, o do **PLEXO SOLAR** e do tronco cerebral (o tronco cerebral regula algumas das actividades do coração). Se não for cómodo trabalhar os pés, trabalhe as mãos (ver à direita).

Camminhe com o polegar pela área reflexa do **CORAÇÃO** (a área da articulação abaixo do polegar), fazendo várias passagens.



Camminhe com o polegar pela área reflexa do **CORAÇÃO** abaixo toda a área reflexa que fica abaixo do dedo grande. Faça várias passagens.

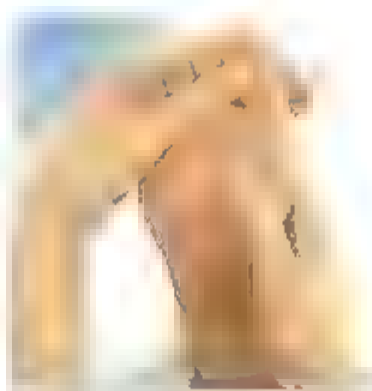
Agora trabalhe a área reflexa do **PLEXO SOLAR** seguindo a única caminha com o polegar, fazendo várias passagens leves para relaxamento geral.

Finalmente camminhe com o polegar pela área reflexa do **TRONCO CEREBRAL**, fazendo várias passagens.

Finalmente camminhe com o polegar pela área reflexa do **TRONCO CEREBRAL**, fazendo várias passagens.

Hipertensão arterial

Muito relaxamento é a chave para as pessoas com hipertensão. Para um relaxamento máximo, o ideal é uma sequência completa nos pés. Também pode tentar trabalhar apenas a área do **PLEXO SOLAR**. As cálcias (ver pp. 68-73 e 98-101) têm um efeito calmante.



Camminhe com o polegar sobre a área do **PLEXO SOLAR** durante vários minutos 3-4 vezes por dia.



Aperte a área do **PLEXO SOLAR** na membrana. Repita durante vários minutos 3-4 vezes por dia.

Retenção de líquidos

O sistema linfático ajuda a distribuir os líquidos pelo corpo. Trabalhar os reflexos da glândula

linfática para ajudar o sistema a ser mais eficiente pode ajudar a reduzir a retenção de líquidos.



Caminhe pelas áreas da glândula linfática e da ZONA OMBRO com os quatro dedos. Quando voltar os dedos, vê uma reentrância no inchado. Trabalhe outras áreas de inchado.



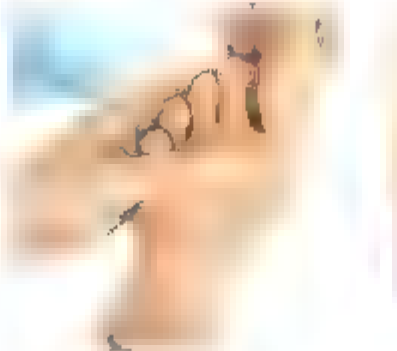
Caminhe várias vezes com o polegar pela área da GLÂNDULA LINFÁTICA. Pare e procure mudanças no aspecto do inchado. Trabalhe os reflexos nos dois tornozelos, incidindo em áreas de inchado.



Coloque um dedo na área da GLÂNDULA LINFÁTICA e rode sobre um ponto, girando várias vezes a mão a ser trabalhada. Reposicione o dedo e repita através da área, antes de trabalhar a outra mão.

Acidente vascular cerebral

Um AVC, que resulta da interrupção do fornecimento de sangue ao cérebro (muitas vezes resultante da ruptura de um vaso sanguíneo) pode provocar perda de sentidos, paralisia e outros problemas. Aplique técnica ao lado do corpo oposto ao que está paralisado, vários minutos, 3-4 vezes por dia. Isso incide sobre a área reflexa que representa o local da ruptura do vaso sanguíneo.



Aplique a técnica caminhando com o polegar à área reflexa do CÉREBRO na base do dedo. Deslize também a ponta do indicador pela mesma área várias vezes.



Caminhe com o polegar pela área reflexa do CÉREBRO à cabeça do polegar.

Anemia

Nesta perturbação, a hemoglobina, a proteína rica em ferro presente nos glóbulos vermelhos, é deficiente ou anormal. Incide-se sobre a área reflexa do baço porque este órgão contribui a qualidade dos glóbulos vermelhos que circulam pelo corpo.



Caminha pela área reflexa do BAÇO 3-4 vezes por dia durante 15 minutos.



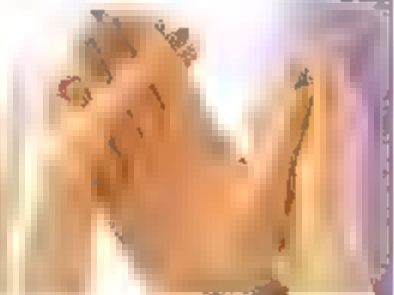
Caminha pela área reflexa do BAÇO 3-4 vezes por dia durante 15 minutos.

Tonturas, desmaios e febre

Incide-se sobre a área reflexa da HIPÓFISE. Para os dois primeiros problemas, aplique técnica até o incômodo diminuir. Para a febre, trabalhe a área de hora a hora.



Use a pinçagem na área da HIPÓFISE. Se as tonturas persistirem, aperte a área do OLVIDO INTERNO (ver p. 77).



Use a pinçagem na área da HIPÓFISE. Se as tonturas persistirem, aperte a área do OLVIDO INTERNO (ver p. 107).

Dor de estômago

Para dores de estômago aplique a reflexologia à área reflexa do ESTÔMAGO até o incômodo diminuir. Se é propenso a dores de estômago, trabalhe esta área reflexa várias vezes por dia como medida preventiva.



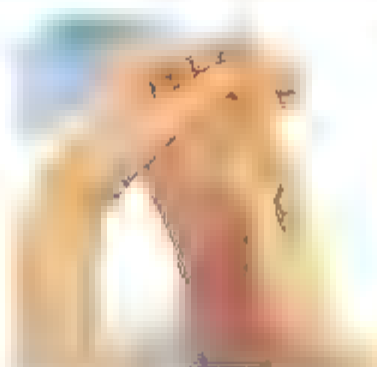
Aplique a técnica caminhar com o polegar a área do ESTÔMAGO.



Com uma bola de golfe trabalhe a área do ESTÔMAGO nas mãos.

Azaia

A azaia, uma sensação de ardência no esôfago, é provocada pela subida de suco gástrico vindo do estômago. Para acabar a azaia, trabalhe a área reflexa do PLEXO SOLAR durante vários minutos, porque o esôfago prolonga-se através do plexo solar.



Camminhe com o polegar pela área do PLEXO SOLAR. Aplique pressão aos pontos sensíveis.



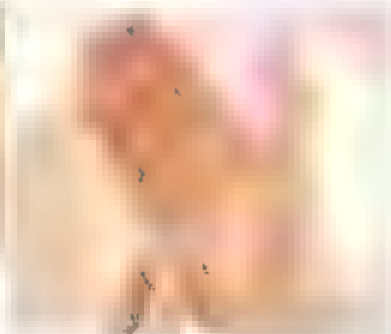
Rote a bola de golfe pela área reflexa do PLEXO SOLAR, dentro da qual está a do ESÔFAGO.

Diarreia, colite e diverticulite

Para todas estas doenças, aplique técnicas de reflexologia à área reflexa do CÔLON 3-4 vezes por dia durante vários minutos.



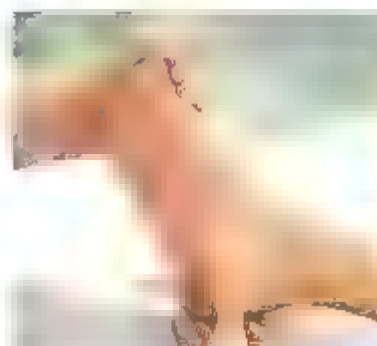
Aplique a técnica caminhar com o polegar à área do CÔLON.



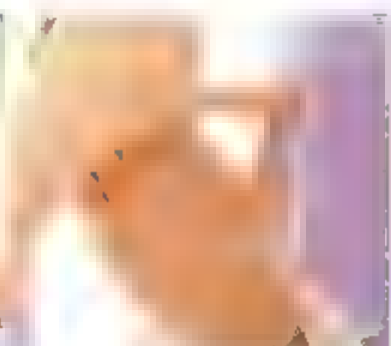
Trabalhe a área do CÔLON com a técnica caminhar com o polegar.

Hemorroidas

Para usar reflexologia para as hemorroidas, que são varizes no recto, tem de trabalhar a área reflexa do ânus, que fica dentro da do CÔCCIX. Experimente trabalhar esta área em ambos os pés e mãos até encontrar um ponto especialmente sensível. Aplique-lhe trabalho de reflexologia.



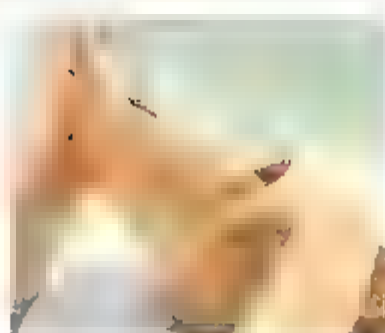
Camminhe com o polegar pela área do CÔCCIX e o alcançar 3-4 vezes por dia, vários minutos.



Camminhando com o polegar, faça passagens repetidas pela área do CÔCCIX. Faça sempre o da outra mão.

Infecções na bexiga e no rim

Para estes problemas de saúde, aplique a técnica de reflexologia às áreas reflexas do rim e da bexiga e (para ajudar a combater a inflamação) à área reflexa da GLÂNDULA SUPRA-RENAL. Se a área reflexa da mão estiver demasiado sensível, trabalhe-a antes o pé, e vice-versa.



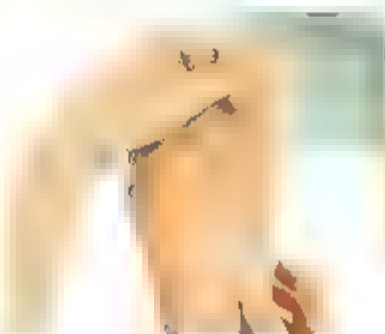
Caminhe com o polegar pela área da bexiga 3-4 vezes por dia. Trabalhe também a área da GLÂNDULA SUPRA-RENAL (ver p. 80).



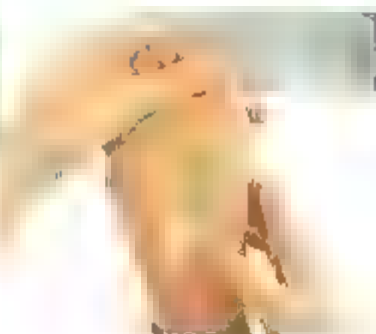
Caminhe bem na área reflexa do rim. Trabalhe também a área da GLÂNDULA SUPRA-RENAL (ver p. 104).

Diabetes e hipoglicemia (baixo nível de açúcar)

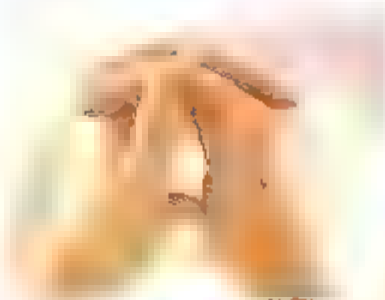
A insulina, uma hormona produzida pelo pâncreas, é necessária para transformar o açúcar no corpo. Em algumas formas de diabetes, é produzida muita ou pouca insulina, permitindo que os níveis de açúcar subam para níveis potencialmente perigosos. Tanto para a diabetes como para a hipoglicemia, enfoque-se sobre a área reflexa do pâncreas e também a do rim para ajudar a eliminar toxinas.



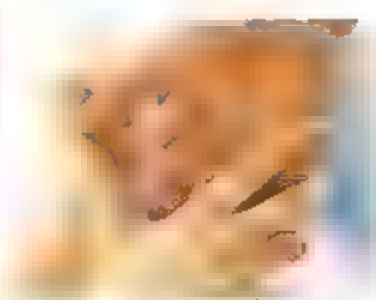
Trabalhe a área do PÂNCREAS, alternando sucessivamente com o polegar, o bigodinho no pé esquerdo.



Aplique várias vezes a técnica caminhar com o polegar à área do RIM. Trabalhe os pés por igual.



Role uma bola de golfe pela área do PÂNCREAS várias vezes por dia. Se a superfície da bola for dura de mais, use-a pouco tempo.



Com o dedo e o polegar, aperte a área do rim, pressionando repetidamente a membrana da mão até ao fundo.

ATENÇÃO

Não trabalhe demais a área reflexa do pâncreas — aplicar pressão breve e suavemente.

Clática

Se o nervo ciático estiver comprimido, pode causar dor, conhecida por ciática, na cadeira e na perna. A técnica de reflexologia é aplicada à área reflexa do nervo ciático. Para a dor do lado esquerdo do corpo, trabalhe a mão ou o pé esquerdos. Para a dor do lado direito, trabalhe a mão ou o pé direitos.



Aplique a técnica caminhar com o dedo à área reflexa do NERVO CIÁTICO 3-4 vezes por dia.



Caminhie com os quatro dedos através das áreas da ZONA LOMBAR e do NERVO CIÁTICO

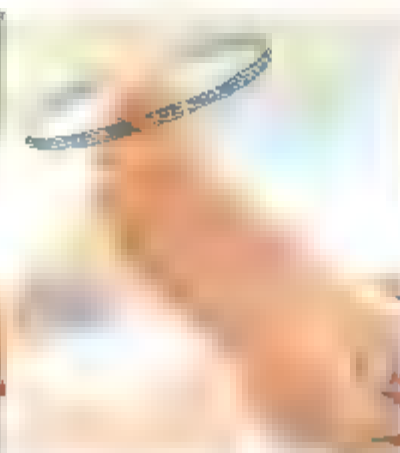
Dores menstruais e tensão pré-menstrual (TPM)

Dores e outros sintomas são comuns durante o período antes do período menstrual. Para a TPM trabalhe a área reflexa do útero nos pés ou nas mãos, todos

os dias do mês. Para períodos dolorosos, trabalhe a mesma área nas mãos ou nos pés, 3-4 vezes por dia, até a dor diminuir.



Posicione o dedo na área reflexa do ÚTERO. Pressione a área reflexa do ÚTERO com o polegar, faça movimentos de ponteiro para cima e para baixo. Trabalhe o outro pé.



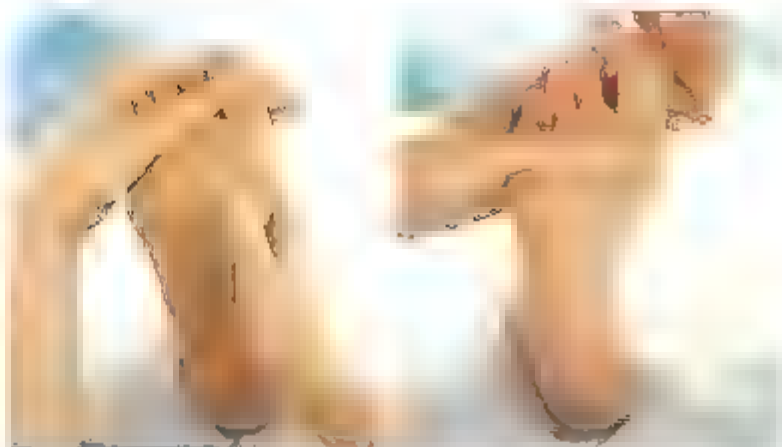
Pressionando a área do ÚTERO com o polegar, faça o seu movimento no sentido dos ponteiros do relógio e depois ao contrário. Trabalhe o outro pé.



Coloque o polegar na área reflexa do ÚTERO. Caminhie com o polegar na área fazendo várias passagens.

Insônia

Quer não consiga adormecer, quer acorde cedo de mais, a reflexologia pode ajudar a atacar a insônia. Para melhores resultados, peça a alguém que lhe trabalhe os pés antes de ir dormir. Termine com uma sessão relaxante de carícias (ver pp. 68-73).



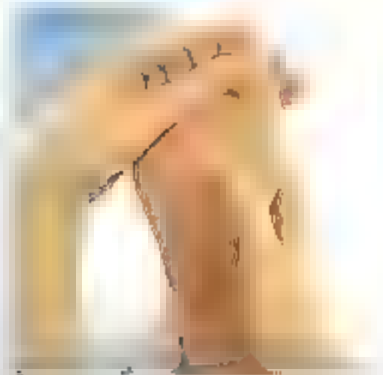
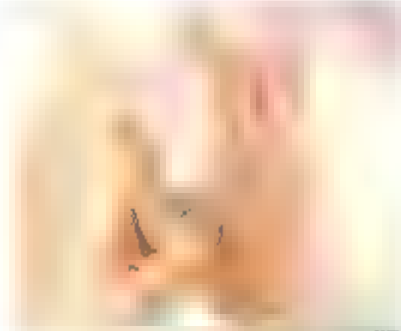
Caminhe com o polegar pela área do PLEXO SOLAR, fazendo passagens sucessivas e leves. Faça-o nos dois pés.

Caminhe com o polegar pelas áreas da CABEÇA e do CÉREBRO, assim como pela do tronco cerebral, para promover o relaxamento (ver p. 65).

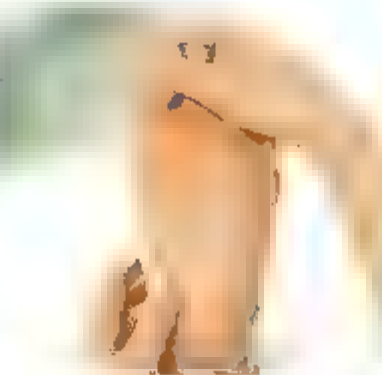
Ansiedade e depressão

Trabalhe a área do PLEXO SOLAR para o relaxamento, a do PÂNCREAS para ajudar a estabilizar os níveis de açúcar e a da GLÂNDULA SUPRA-RENAL para normalizar a produção de adrenalina.

Abra a área reflexa do PLEXO SOLAR apertando a membrana da mão. Repita várias vezes.



Amasse repetidamente com o polegar a área do PLEXO SOLAR exercendo uma pressão ligeira.



Abra a área do PÂNCREAS com a técnica acima, com o polegar. Faça várias passagens.



Finalmente, amasse várias vezes com o polegar a área reflexa da GLÂNDULA SUPRA-RENAL.

Encontrar um terapeuta

Pode querer contratar um profissional de reflexologia em vez de, ou além de, aplicar as técnicas de reflexologia em si mesmo nas vossas sessões de autocuidado. Para isso, deve verificar as qualificações e se é membro de organizações de reflexologia (ver abaixo). Contudo, nas últimas décadas as coisas mudaram, portanto deve perguntar aquele que pensa em contratar a data e a duração dos seus estudos e qual a sua experiência profissional. Os melhores reflexólogos têm uma formação de 50 horas ou mais e pelo menos um ano de experiência como terapeutas. Convém também lembrar que a reflexologia não se tem expandido para outras áreas, como vender produtos ou oferecer outras terapias complementares, pode não ter tanta experiência na aplicação de sessões de reflexologia como um especialista (ver também pp. 36-37).

Contactos

ASSOCIAÇÃO DE REFLEXOLOGIA PORTUGUESA

Rua de Santa Catarina 122, 3.º andar
4000-446 Porto
e-mail: info@reflexologia.org

INSTITUTO DE MEDICINA TRADICIONAL

Av. Duque dos Loures 91 Portugal
1650-989 Lisboa
telefone: 213 304 966
fax: 213 304 967
e-mail: info@imt.pt

REFLEXOLOGIA HOLÍSTICA

Alas e Raízes
Rua das Flores, 5/2
telefone: 222 099 584

Oriente do Porto

Rua S. Miguel 9
telefone: 222 000 227

Ervanária C. Soares

Pça. Paçada Velha
telefone: 222 008 682

Coimbra

Galerias Topoalco - Loja 37
telefone: 239 820 83

Consultório principal:

Consultórios D. Pedro V - Trofa
Monção
telefone: 252 41 917 e 919 745 114

CENTRO DE TERAPIA ORIENTAL

Rua Conde Redondo, 35-cv
150-002 Lisboa
Telefone: 213 530 060
Fax: 213 530 090

ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE PODIOLOGIA

Av. Oliveira Zima 18
4440-506 Vairão
telefone: 224 225 337
Fax: 224 225 337
e-mail: apodologia@hotmail.com
web: <http://www.ap-podiologia.pt>

International Federation of Reflexologists

78 Edridge Road, Guildford
Surrey, GU1 2EF
telefone: 01223 866899

International Institute of Reflexology - I.I.R.

255 Turlough, Bradford-on-Avon
Wiltshire BA15 2AL
Telephone: 01225 866899

Sítios na Internet

www.reflexologia-legisla.com

Noções básicas sobre uma reflexologia diferente e outras terapias.

www.reflexologia.org

Site da Associação Portuguesa de Reflexologia com informações gerais e contactos de reflexologistas licenciados.

www.planeta.clix.pt/reflexologia/olistica

Uma corrente terapêutica criada por António Martins, fundador do método Avic Grönberg "Education de la Douleur".

www.reflexology-research.com

Site de Kevin e Barbara Kunz oferece o básico sobre teoria e prática de reflexologia, incluindo informações sobre desenvolvimentos na investigação sobre reflexologia.

www.reflexology.org

Informações para alunos de reflexologia importantes, bem como uma lista de organizações de reflexologia mundiais.

www.mor.com

Informações sobre como cuidar dos seus pés.

Outras leituras

La Moine, Anne

Da Reflexologia Plantar
(Pergaminho)

Oxford, Rosamund

Reflexology:
A Manual

Cliffanders, Ann

Reflexology: A Step-by-Step Guide
(Lioniente Books, 1997)

Hart, Nicola

Reflexology: A Way to Better Health
(Newleaf, 2001)

Kunz, Kevin and Barbara

My Reflexologist Says Feet Don't
Reflexology Research Project Press, 2000

Kunz, Kevin and Barbara

Hand Reflexology Workbook Revised
Reflexology Research Project Press, 1999

Kunz, Kevin and Barbara

The Complete Guide to Foot Reflexology
Reflexology Research Project Press, 1993

Kunz, Kevin and Barbara

Hand and Foot Reflexology: A Self-Heal Guide
(Simon & Schuster, 1992)

Leituras avançadas

Art, Anne

Reflex Zone Therapy for Healthcare Professionals
(Churchill Livingstone, 2000)

Marquardt, Harne

Reflex Zone Therapy of the Feet
Inner Traditions Intl., Ltd, 1996

Engster, Katherine

The Two Sides Health Method:
A Self Study Book on Foot Reflexology
Geraldine Co., 1988

curativos para a dor
de cabeça 163-164
específicos

para dor de cabeça 163-164

D

desmaios 49

desmaios para a dor 68, 20, 21

desmaios para a dor de cabeça 68, 20, 21

desmaios

mapas 8, 9, 10

desmaios para a dor 68, 20, 21

desmaios para a dor 68, 20, 21

desmaios 49

desmaios 49

diabetes 5

diabetes, áreas reflexas do 16, 7, 20

78, 79

diabetes 9, 50

diabetes, seqüências para o pé 74, 9

24, 5

diabetes, seqüências para a mão 02

distúrbios na pele 46

auto-ajuda 27

investigação, áreas reflexas

mapas 6, 7, 20

obstipação 34, 3

seqüências para mãos 08, 09, 6

seqüências para pés 82, 84, 94, 5

distúrbios, ver problemas de saúde

distúrbios 16, 5

dor 46

dor, compêndio dores específicas

(ver dores da cabeça)

dor abdominal 40, 4

dor de garganta 47

dor no peito 40, 4

dores de cabeça 36, 7, 40

dores menstruais 52

dores nas costas 2, 38, 9

E

esvaquecimento 37

esvaquecimento, áreas reflexas do 9, 51

esvaquecimento, áreas reflexas do 4, 7

7

esvaquecimento, áreas reflexas do 4, 7

esvaquecimento 46

esvaquecimento 49

esvaquecimento 7, 27

esvaquecimento 7, 27

esvaquecimento para mãos 04, 15, 5

esvaquecimento para pés 80, 8, 94

exercícios de relaxamento 5, 5

F

falta de apetite 16, 18, 9, 20, 9

16

falta de apetite 44

falta de apetite 4

falta de apetite 49

falta de apetite, áreas reflexas do

mapas 6, 7, 2

Fitzgerald, Dr. William 11

G

garganta, dor de 45

garganta, ver dentes/gengivas/maxilar

áreas reflexas do

ginecologia 4, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22

glândula suprarrenal, áreas reflexas

alergias, febre dos fenos e gripe 145

ansiedade e depressão 53

ansiedade, áreas reflexas do 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22

asma 144

auto-ajuda 27, 28, 29

bronquite, dor de garganta e

amigdalite 145

incapacidade nos idios 2

interações na boca e nos rins 151

mapas

obstipação 34, 15

seqüências para mãos 04, 05

seqüências para pés 80, 8, 94

glândulas salivares/bombas de

saliva 144

glândulas salivares/bombas de

artrite e reumatismo 43

garganta, dor de

inchaço nas gravidas

investigação, áreas reflexas do 27

mapas 8, 9, 10

retenção de líquidos 48

seqüências para mãos

seqüências para pés 88, 89, 96

standards de desempenho 16, 17, 18

flexão do

seqüências para

7, 5

mapas 8, 9

seqüências para mãos 02, 03, 4

seqüências para pés 74, 75, 92

grávidas 28, 13-14, 20, 21, 22

H

head, Zonas de 3

hemorroidas 50

hipertensão arterial 47

hipótese, áreas reflexas da

auto-ajuda 2

mapas 8, 9

mapas 7, 27

seqüências para mãos 102, 103

14

seqüências para pés 74, 75, 92

tonturas, desmaios e sono 49

seqüências

história 02, 3

I

idos 22

incapacidades físicas 17

inchaço nas gravidas 2

investigação, áreas reflexas do 27

Ingham, Eunice 10

insonia

investigação, ver áreas específicas, ver

mapas, áreas reflexas do

investigação, estudos de 27-8, 34, 44

16, 38, 47

velho, primeira vez, áreas reflexas do

duras nas articulações nos idios

16

dores nas costas nas gravidas 2

mapas 18-19, 22-3
seqüências para pés 90, 91, 96, 9

M

mão, anatomia da 40-1
mão, mapa da 20-3
mão, trabalho na
abordar problemas de saúde 132-3
auto-ajuda 51, 126-9
exercícios de relaxamento 54-5
seqüência para a mão direita 102-13
seqüência para a mão esquerda 114-17
preparação e duração 58-61
ver (também) problemas de saúde específicos (ex. dores de cabeça)
mãos, carícia para
auto-ajuda 125, 128, 129
idosos 122
técnicas 98-101
mapas 16-23
maxilar ver dentes/gengivas/maxilar;
áreas reflexas dos
movimento da planta 71, 100
movimento e contramovimento da
palma 54, 101, 138

NO

nervo ciático, áreas reflexas do
ciática e dores nas costas 121, 15
mapas 16-17, 19
seqüências para pés 90, 91, 97
osteíte e ginecologia 32
grávidas 28, 33-4, 120-1
obstipação 134
auto-ajuda 127
seqüências para mãos 108, 109
seqüências para pés 80, 81, 94
obstruções 14
olho, áreas reflexas do
auto-ajuda 12
distúrbios nos olhos 146
mapas 16-17, 20-1
seqüências para mãos 106, 107, 116
seqüências para pés 76, 77, 93

ombro, áreas reflexas do
mapas 16-23
seqüências para mãos 106, 107, 11
seqüências para pés 76, 77, 78, 79, 94
ossos 41
ossos longos 41
ouvido interno, áreas reflexas do
mapas 16-17, 20-1
seqüências para mãos 107, 116
seqüências para pés 76, 77, 92, 93
ouvido, áreas reflexas do
auto-ajuda 125
mapas 16-17, 20-1
seqüências para mãos 106, 107, 116
seqüências para pés 76, 77, 92, 93
zumbidos 14
ovário/testículo, áreas reflexas do
auto-ajuda 127
dores menstruais e tensão pré-
menstrual 152
mapas 19, 22-3
seqüências para mãos 112, 113, 116
seqüência para pés 90, 91, 97

P

padecimentos ver problemas de saúde
pâncreas, áreas reflexas do
ansiedade e depressão 153
auto-ajuda 125, 126, 128
crianças 119
diabetes e hipoglicemia 151
mapas 16-17, 20-1
obstipação 134
pouca energia 144
seqüências para mãos 104, 105, 115
seqüências para pés 80, 81, 95
paratíroides ver glândulas tireóide e
paratireóide, áreas reflexas das
pé, anatomia e movimento 40-2
pé, cuidados com o 40-53
pé, mapas 16-19
perna ver joelho/perna/tornozelo; áreas
reflexas do
pés, descargas 44, 47-9
pés, carícias para
auto-ajuda 124
grávidas 120
idosos 122
técnicas 68-73
pés, trabalho nos
abordar problemas de saúde 132-3
auto-ajuda 51, 124-5, 129
preparação e duração 58-61
seqüência para o pé direito 74-91
seqüência para o pé esquerdo 92-7
ver (também) problemas de saúde
específicos (ex. dor de cabeça)
pescoço, áreas reflexas do
dor de garganta e amigdalite 14
dores de cabeça 136, 137
dores nas costas e no pescoço 138,
139, 140, 141
mapas 16-23
seqüência para a mão direita 102,
103, 110, 111
seqüência para a mão esquerda 114-
15, 116
seqüência para o pé direito 74, 75,
86, 87
seqüência para o pé esquerdo 93,
96, 97
passas mais velhas 29, 122-3
pingagem 67
plexo solar, áreas reflexas do
alívio da tensão 116, 120, 140, 141
ansiedade e depressão 153
artrite e reumatismo 143
auto-ajuda 126
azia 150
bebês 119
crianças 118
dores de cabeça 137
hipertensão 147
insônia 153
mapas 16-17, 20-3
obstipação 135
problemas cardíacos 147
respiração 61, 91, 97
seqüências para pés 78, 79, 93
pouca energia 144

pressão no pulmão 70
 problemas de saúde mental 84
 próstata ver útero/próstata, áreas reflexas do
 pulmão/beito, áreas reflexas do
 zima 144
 bronquite 145
 mapas 16-23
 sequência para a mão direita 78, 79, 88, 89, 93, 94, 97
 sequência para a mão esquerda 115, 116, 117
 inchaço nas grávidas 12
 puxão dos dedos 54, 98

R

recto, áreas reflexas do 135
 reflexologistas, avaliar 36-7
 relaxamento e alívio da tensão
 alívio da dor 140, 141
 crianças 118
 estratégias 133
 exercícios de relaxamento 52, 3
 grávidas 120
 hipertensão arterial 147
 reacção de relaxamento 30
 trabalhadores de escritório e viajantes 126, 129
 respirar 61, 91, 97
 retenção de líquidos 148
 reumatismo e artrite 7, 142-3
 rim, áreas reflexas do
 artrite e reumatismo 142, 143
 diabetes e hipoglicemia 151
 distúrbios na pele 146
 inchaço nas grávidas 121
 incontinência nos idosos 123
 infecções na bexiga e nos rins 151
 mapas 16-17, 20-1
 sequências para mãos 104, 105, 114
 sequências para pés 80, 81, 94
 rins 50-1
 rotação do meio do pé 73, 122
 rotação do tornozelo 53, 72, 122, 129

rotação dos dedos dos pés 72
 rotação sobre um ponto 66

S

sepatos 44-5
 saúde, benefícios para a 6-7, 25-35, 131-3
 ver também problemas específicos (ex: dores de cabeça)
 seio, áreas reflexas do
 inchaço nas grávidas 121
 mapas 18-19, 22-23
 sequências para mãos 112, 113, 116, 117
 sequências para pés 88, 89, 97
 seios perineais, áreas reflexas dos
 dores de cabeça 136
 mapas 16-23
 sequência para a mão direita 102, 103, 110, 111
 sequência para a mão esquerda 114-15, 116
 sequências para pés 74, 75, 86, 87, 96
 sensores de pressão e sinais 9, 14
 sinusite 145
 stress 26
 superfícies 40, 47
 trilhos de saúde 42, 46-9

T

takafumi 46, 48
 técnicas
 tensão arterial alta 147
 tensão pré-menstrual 57
 tensão ver relaxamento e alívio da tensão
 transpiração, avaliar 35-7, 154
 testículo ver ovário/testículo, áreas reflexas do
 torturas 149
 torção na coluna 69, 120
 trabalhadores de escritório e viajantes, auto-ajuda 120-9
 tracção 73, 122

tracção do tornozelo 73, 122
 trompas de Falópio ver glândulas linfáticas/trompas de Falópio/vírilas, áreas reflexas das
 tronco cerebral, áreas reflexas do 16-17, 147, 153

UVZ

unhas 59
 útero/próstata, áreas reflexas do
 auto-ajuda 125
 dores menstruais e tensão pré-menstrual 152
 dores nas costas nas grávidas
 mapas 18, 22-3
 sequências para mãos 112, 113, 117
 sequências para pés 84, 85, 94
 válvula ileocecal, áreas reflexas da 16, 21, 82, 83
 viajantes e trabalhadores de escritório, auto-ajuda 128-9
 vias de saúde 42, 46-9
 vírilas ver glândulas linfáticas/trompas de Falópio/vírilas, áreas reflexas das
 zona dorsal, áreas reflexas da
 dores nas costas e no pescoço 138, 139
 mapas 16-23
 sequência para a mão direita 104, 105, 106, 107, 112, 113
 sequência para a mão esquerda 114, 115, 116, 117
 sequências para pés 78, 79, 85, 94
 zona lombar, áreas reflexas da
 cãibra 152
 dores nas costas e no pescoço 121, 138, 139
 mapas 16-23
 sequências para mãos 112, 113, 116
 sequências para pés 88, 89, 95, 96
 zonas e teoria das zonas 13, 14
 zumbidos nos ouvidos 146

AGRADECIMENTOS

Agradecimentos dos autores

Agradecemos à equipa de edição e produção pelo excelente trabalho neste livro: à fotógrafa Ruth Jenkinson e ao assistente Kerri Lee; aos modelos Sarah Clive, Vivlene Jay, Richard Beaumont, Amanda Wright, Michael Hakeem, Sarah Jane Oliver e Sebastian Naylor; ao nosso agente Mitch Douglas da ICM; e à equipa da Dorling Kindersley Mary-Clare Jerram, Stephanie Farrow, Shannon Beatty, Mabel Chan, Mark Cavanagh, Marghite Gianni e Penny Warren.

Agradecimentos do editor

Dorling Kindersley gostaria de agradecer às seguintes pessoas pela sua ajuda e participação neste projecto: à Sue Bosanko pelo índice remissivo; à Christine Hellman, à Susannah Marriot, à Constance Novis e à Margaret Parrish pelo investimento editorial; à Tracy Miles e à Ann Burnham pela assistência do *design*; ao Philip Wilson pelas ilustrações; à Ruth Jenkinson e ao Kerri Lee pela fotografia; e aos modelos Sarah Clive, Vivlene Jay, Richard Beaumont, Amanda Wright, Michael Hakeem, Sarah Jane Oliver e Sebastian Naylor.

Créditos fotográficos

Pesquisadora fotográfica: Franziska Marking

O editor gostaria de agradecer aos seguintes por terem autorizado a reprodução das suas fotografias:

6-7: Getty Images/Nick Dolding; 10-11: Oxford Expedition to Egypt/Paolo Scemmi; 12: Heritage Image Partnership/© The British Museum; 30: Photonica/Neo Vision; 60: Photonica/Takeshi Noguchi.

